Wissens- und Erziehungsmagzin der Majlis Ansarullah Deutschland

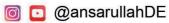
Der Monat Ramadan ist der, in welchem der Qur'an herabgesandt wurde: eine Weisung für die Menschheit.

(2:186)











Eine besondere und gesegnete Aktion für die Menschheit von der Abteilung Insaar in Neuss



Heike Bandmann

Lieber Zaheer Ahmad

Ich möchte gerne DANKE sagen für Eure unglaubliche Hingabe und Kraft, mit der Ihr eine solch wunderbare Versorgung so vieler Menschen jeden Tag umsetzt; egal ob die vergangenen 100 Tage oder auch im Ahrtal.... Von ganzem Herzen gratuliere ich der Ahmadiyya Muslim Jamaat zum 100 jährigen

Bestehen in Deutschland .

Ihr seid Vorbilder für uns alle Leider konnte ich heute nicht dabei sein, aber wann immer....

Ganz liebe Grüße aus Ennepetal

Heike 🙏 🌹



Monika Himmelberg

8 Min. - 😡

machen.

Diese muslimische Gemeinschaft beeindruckt mich seitdem ich sie kurz nach der Flut im Ahrtal in verschiedenen Videos hab kochen sehen, durch ihre Überzeugungen im Bereich der Nächstenliebe, Tolerenz gegenüber Andersgläubigen und ihrem ehrenamtlichen Engagement - Hut ab Deshalb unterstütze ich auch ihr Anliegen und versuche sie ein bisschen bekannter zu

Anlässlich des 100 jährigen Bestehens in Deutschland werden noch verschiedene Benefizläufe stattfinden und ich halte gerne alle auf dem Laufenden sobald weitere Austragungsorte bekannt sind.



Ralf Cremerius

Ich kann kommentieren, und möchte es auch sehr gerne. Ich weiß ich wiederhole mich, aber es ist und bleibt halt so! Ihr seid fantastische Vorbilder für gesellschaftlichen Zusammenhalt und Nächstenliebe. Viele schreiben nur, was alles gemacht werden müsste – ihr handelt. Ein weiteres Mal danke ich Euch von Herzen dafür!





Dass er/sie sich nur um Allahs Willen dem Dienst an Allahs Geschöpfen widmen wird; und dass er/sie sich bemühen wird, der Menschheit zu nützen nach dem besten seiner/ihrer ihm/ihr von Cott gegebenen

Hadhrat Mirza Ghulam Ahmad AS Der Verheißene Messias



info@langr.de www.langr.de







Sascha Hagenah

Zaheer Ahmad mein Bruder, ganz starke

Leistung von euch! () Lebe Grüße an alle Brüder und Schwestern,die dafür gesorgt haben, daß die Menschen am Rande unserer Gesellschaft etwas zu essen bekommen haben!

Lot bin stolz darauf, als Deutscher, solche Menschen wie euch in unserem Land zu haben!



Warme Mahlzeit für Bedürftige Mitmenschen (Täglich)

Warnie Mantzere für Bedarftige Mitmensenen (Tagnen)	
Woche 21	Menge
Tage (Täglich)	147 (128)
Warme Speisen	12513
Getränke	2279
Snacks	3836
Stunden Unterwegs	442+
Gelaufene KM	3568











Der Fasten Monat - Tage der Erziehung

Es ist eine große Gnade Allahs, dass wir in unserem Leben den segensreichen Monat Ramadan erleben dürfen. Während diese Tage jedes Jahr kommen und gehen. Daher sind diese Tage für diejenigen, die die Segnungen dieses Monats erhalten, von großer Bedeutung. Das Erleben der Laylatul Qadr erhellt nicht nur die Nächte, sondern auch das tägliche Leben.

Statt einfach nur auf Essen und Trinken zu verzichten, sollte das Ziel des Ramadan-Fastens sein, die Segnungen des heiligen Monats möglichst zu nutzen. Dies wird auch von der Verheißene Messias^{AS} betont, der die Bedeutung des Fastens hervorhebt. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie wichtig das Fasten ist. Ähnlich wie jemand, der nie ein bestimmtes Land besucht hat, darüber nicht berichten kann. Doch Fasten bedeutet nicht nur, dass man auf körperliche Bedürfnisse verzichtet, sondern dass man daraus wichtige spirituelle Erfahrungen gewinnen kann. Wenn man weniger isst, kann die Seele gereinigt werden und man erhält dadurch eine erhöhte Empfänglichkeit für spirituelle Erfahrungen. Es ist der Wille des Schöpfers, dass wir beim Fasten unsere Nahrung reduzieren, aber gleichzeitig unsere inneren Kräfte stärken. Der Fastende sollte sich stets im Klaren darüber sein, dass es nicht nur darum geht, Hunger zu leiden, sondern dass er sich in erster Linie auf Gott konzentrieren und seine Gedanken auf Ihn ausrichten sollte.

(Tafseer Hadhrat Masih-e-Maud Band 1 Seite 440)

Unsere geliebter Imam Hadhrat Mirza Masroor Ahmad^{ABA} erklärt dies bezüglich:

Von der Negativen angriffen ist der Angriff Satans am stärksten und der Mensch soll sich im Schutz vor ihm vermehrt in seine Gebete vertiefen. Um die eigenen Nächte zu beleben und die Gebote von Allah zu befolgen, ist das Schutzschild vom Fasten das Beste.

Diese Tage sind um zu trainieren, damit hat Allah uns die Möglichkeit gegeben, uns vor dem Höhlenfeuer zu schützen.

Fasten wird dann wie ein Burg sein, wenn an jedem Tor von dieser Burg die Gebete Wache halten.

Dann werden die Wachen und feste Mauern, die der Gott mit seine Gnade erschaffen hat, jeden Gläubigen im dies- und jenseits von dem Höhlenfeuer schützen.

(Khutbaat-e-Masroor Seite 378)

Möge Allah uns die Fähigkeit geben, dass wir nicht nur aus Tradition diese Tage durchleben, sondern wir das sehr hoch schätzen und wie Hudhur^{ABA} sagte, wir Burgen und feste Mauern schaffen, die uns und unsere Nachfahren als Schutz dienen werden.

01/2023

04

Al-Idasir Wissen und Erziehungsmagazin der Majilis Ansarullah Deutschland

Sadr Majlis Ansarullah Deutschland

Mubarik Ahmad Shahid

Aufsicht

Zafar Ahmad Nagi, Naib Sadr Majlis Ansarullah Deutschland **Redakteuer**

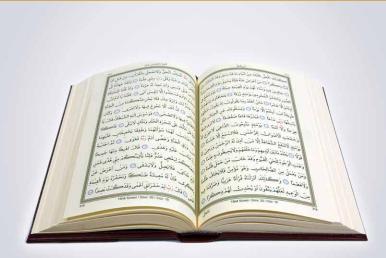
Dr.-Ing. Rashid Nawaz, Qaid Ishaat Majlis Ansarullah Deutschland

Leiter Abteilung Tasnief

Mubarak Ahmad Tanveer

Leiter Übersetzung

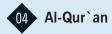
Rashid Mahmood

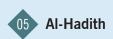




















Übersetzer

Agha Yousaf, Altaf Bahtti, Dr. Affan Ahmad, Mudabbar Ahmad Khan, Jawad Ahmad Sidhu Murabbi-e-Silsila, Raja Luqman Ahmad, Ahmad Waqas, Luqman Munawar

Korrekturleser

Isa Musa Menzel

Layout und Design

Dr. Uzair Noor, Mirza Lutf ul Qadous

Titel Design

Farhan Ahmad Sajjad

Fotographie

Abdul Rauf Malik. Abbas Anwar, Khurram Hameed, Waheed Sheikh, Rana Imran, Sayed Waleed Ahmad

Majlis Ansarullah Deutschland

Genfer Straße 12, 60437 Frankfurt am Main

Telefon: +49 (0) 69 / 5068 8644

Fax: +49 (0) 69 / 5068 8645

www.ansarullah.de

ishaat@ansarullah.de





Inspiration des Verheißenen Messias^{AS} "Könige werden Segen von Ihrer Kleidung suchen"



Der Beginn und die Entwicklung der Abteilung "Multimedia" in der Ansarullah Deutschland



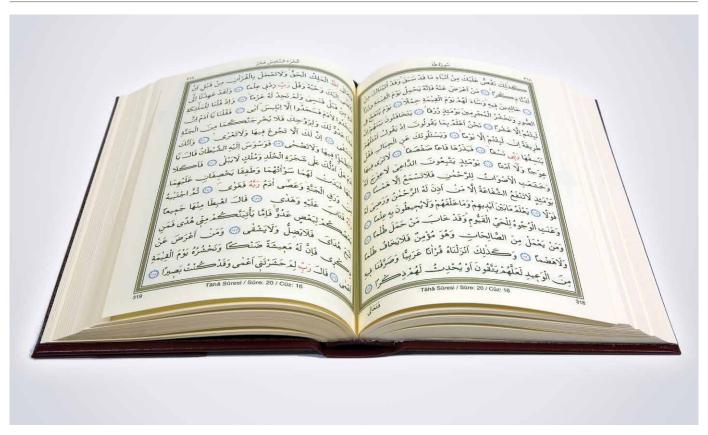
Geschichte Majlis Ansarullah DeutschlandBand I (Teil IV)



Bluthochdruck und seine Folgen



Jahresbericht Isaar 2022



بِسْمِ اللهِ الرَّحْيِنِ الرَّحِيْمِ

يَا يُهَاالَّذِينَ امَنُواكَتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبُلِكُمْ لَعَلَّكُمُ تَتَّقُونَ ﴿

O die ihr glaubt! Fasten ist euch vorgeschrieben, wie es denen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr euch schützet -

eine bestimmte Anzahl von Tagen. Wer von euch aber krank oder auf Reisen ist, (der faste) an ebenso vielen anderen Tagen; und für jene, die es schwerlich bestehen würden, ist eine Ablösung: Speisung eines Armen. Und wer mit freiwilligem Gehorsam ein gutes Werk vollbringt, das ist noch besser für ihn. Und Fasten ist gut für euch, wenn ihr es begreift.

Der Monat Ramadan ist der, in welchem der Qur'an herabgesandt wurde: eine Weisung für die Menschheit, deutliche Beweise der Führung und (göttliche) Zeichen. Wer also da ist von euch in diesem Monat, der möge ihn durchfasten; ebenso viele andere Tage aber, wer krank oder auf Reisen ist. Allah wünscht euch Erleichterung und wünscht euch keine Beschwernis, und dass ihr die Zahl (der Tage) erfüllen und Allah preisen möget dafür, dass Er euch richtig geführt hat, und dass ihr dankbar sein möget.

Und wenn Meine Diener dich nach Mir Fragen (sprich): "Ich bin nahe. Ich antworte dem Gebet des Bittenden, wenn er zu Mir betet. So sollten sie auf Mich hören und an Mich glauben, auf dass sie auf dem rechten Weg wandeln mögen."

(Al-Baqara 184-187)



Al-Hadith

Hadhrat Abu Hurairah^{RA} berichtet, dass der Heilige Prophet^{SAW} sagte: Allah sagt: "Alle Taten eines Menschen sind für ihn selbst, aber das Fasten ist für Mich, und Ich selbst werde sein Lohn sein. Das heißt, als Gegenleistung für seine Güte werde Ich ihn mit meiner Herrlichkeit segnen. Allah sagt: "Fasten ist ein Schild, also wenn einer von euch fastet, sollte er keinen Unsinn reden noch jemandem Böses antun. Wenn es irgendwelche Misshandlungen oder Streit mit ihm (dem Fastenden) gibt, sollte er antworten: 'Ich bin am Fasten."" Durch den, in dessen Besitz sich das Leben Muhammads befindet, ist der Geruch aus des Mundes des Fastenden in den Augen Allahs reiner und glücklicher als Moschus, weil er dies um Allahs Willen getan hat. Zwei Freuden sind für den Fastenden bestimmt, eine ist, wenn er sein Fasten bricht, und die andere, wenn er aufgrund des Fastens gesegnet wird, Allah Ta'ala zu treffen.

(Sahih Al-Bukhari, Kitab-ul-Saom)

Hadhrat Abu Hurairah^{RA} berichtet, dass der Heilige Prophet^{SAW} sagte: "Eine Person, die nicht davon Abstand nimmt, Lügen zu erzählen und nach Lügen zu handeln, Allah kümmert sich nicht um seinen Hunger und Durst, das heißt, sein Fasten ist nutzlos."

(Sahih Al-Bukhari, Kitab al-Saom)

Hadhrat Abu Hurairah^{RA} berichtet, dass der Heilige Prophet^{SAW} sagte: "Wenn der Monat Ramadan kommt, werden die Tore des Paradieses geöffnet und die Tore der Hölle geschlossen und Satan wird ergriffen."

(Sahih Al-Bukhari, Kitab-ul-Soom)

5



Aussagen von

Verheißenen Messias^{AS}

Die Größe des Fastenmonats (Ramadan)

Der Verheißene Messias^{AS} hebte die Würde des Monats Ramadan und seine spirituelle Wirkung hervor und sagte:

"Der vorherige Ramadan scheint so, als wäre es gestern gewesen. Die Würde des Monats Ramadan zeigt sich in

"شَهْرُرَمَضَانَ الَّذِي ٓ أُنْزِلَ فِيْهِ الْقُرُانِ"

(al-Baqarah: 186).

Die Mystiker haben geschrieben, dass dieser Monat ein großartiger Monat sei, der die Herzen erleuchtet. Viele Male gibt es Offenbarungen darin. Zudem reinigt das Gebe die Seele und das Fasten manifestiert das Herz.

تزكيدنفس

(Tazkiya-e-Nafs, das Reinigen des Inneren) bedeutet, dass man von der triebhaften Seele und unbeherrschbaren Geistes Entfernung zu gewinnen versucht und Manifestation des Herzens bedeutet, dass die Tür der Offenbarung für ihn geöffnet wird, um Gott zu erkennen. So wird genau dies im

"أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْانُ"

(in diesem Qur'an herabgesandt worden) (al-Baqarah: 186) angegeben. Es besteht kein Zweifel, dass die Belohnung des Fastens absolut groß ist. Aber moralische Krankheiten und Motive berauben den

Menschen diesen Segen. ... Gott beraubt niemanden davon".

(Malfuzat, Bd. 2, S. 561-562)

Er^{AS} sagte:

"Wenn Gott es wollte, gäbe es keine Beschränkungen in dieser Ummah wie in den anderen Ummahs. Aber diese Einschränkungen hat Er nur für das Wohlergehen geschaffen. Meiner Meinung nach ist es eine Tatsache, dass, wenn eine Person aufrichtig und ehrlich seinerseits sich vor Allah äußert, dass Allah ihn in diesem Monat nicht benachteiligen würde, dann Allah ihn auch nicht benachteiligen wird. Wenn eine Person in dieser Situation im Monat Ramadan krank wird, dann ist diese Krankheit eine Gnade zu seinen Gunsten, weil jede Handlung auf Absicht basiert. Der Gläubige sollte sich durch seine Existenz herzhaft und entschlossen auf den Weg Gottes machen. Wer nicht Fasten kann und es sehr vermisst, aber die Absicht in seinem Herzen trug, wie schön es wäre, wenn ich gesund und fasten könnte und sein Herz darüber betrübt ist, dann werden die Engel für ihn fasten. Vorausgesetzt, dass er keine Ausreden sucht, wird Gott ihm den Lohn dafür keineswegs vorenthalten."

(Malfuzat, Bd. 2, S. 563)



Zusammenfassung der Freitagsansprache

Hadhrat Ameer ul Momineen Mirza Masroor Ahmad Khalifatul Masih V. ABA

Gehalten am 10. Juni 2016 in der Baitul-Futuh-Moschee in London UK

Nach dem Rezitieren von Vers 184 der Sure Al-Bagarah, in dem Allah sagte:

"O die ihr glaubt! Fasten ist euch vorgeschrieben, wie es denen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr euch schützet." (2:184),

sagte Hudhur (möge Allah sein Helfer sein):

"Dass das Fasten für die Gläubigen zur Pflicht gemacht wurde, damit sie Fromm werden und vor schlechten Taten bewahrt bleiben. Der Monat Ramadan kommt einmal im Jahr in unser Leben, um unsere Taqwa-Standards zu erhöhen, uns in gute Taten zu stärken, uns Allah näher zu bringen und um Vergebung für unsere vergangenen Sünden zu beten. Gemäß der Aussage vom Heiligen Propheten^{SAW}, wird jeder, der während des Monats Ramadan fastet, während er sich selbst reformiert, die Ziele des Ramadans und dem Zweck seines Lebens gerecht. Allah sagt: Nimm Frömmigkeit an, damit du Erfolg hast. Nur durch Taqwa (Gottesfurcht) werden wir diesen Erfolg sehen. Hudhur (Möge Allah sein Helfer sein) zitierte einige Aussagen des Verheißenen Messias^{AS} in Bezug auf

das Erreichen von Frömmigkeit und sagte: dass dies die Leitprinzipien sind, die unseren Glauben fördern, uns auf Taqwa vorbereiten und uns ein Ziel für diesen gesegneten Monat geben, den wir durchleben.

Der Verheißene Messias^{AS} sagt:

"Taqwa (oder Gerechtigkeit) ist keine gewöhnliche Sache. Durch Taqwa (Gottesfurcht) kämpfen wir gegen Satan, der unsere innere Macht und unser Potenzial übernehmen will. Taqwa ist ein sehr subtiles Thema. Jeder, der auch nur eine kleine Menge an Hochmut in sich trägt, dessen Taten werden zurückgewiesen. Streben Sie nicht nach Offenbarungen und Träumen, die Sie erhalten, sondern suchen Sie Taqwa. Wenn jemand rechtschaffen ist, sind seine Offenbarungen wahr, andernfalls ist selbst Offenbarungen nicht zu trauen, denn Satan könnte daran beteiligt sein. Folgen Sie die Beispiele der Propheten, deren Ziel es war, die Wege der Rechtschaffenheit zu lehren. Der Heilige Prophet^{SAW} ist für uns das beste Beispiel. Wenn Sie Gott gefallen und Wunder und außergewöhnliche Phänomene sehen möchten, dann machen Seite#28



Herr Mashhood Ahmad Zafar

Imam und Theologe der Ahmadiyya Muslim Jamaat

Der Heilige Koran ist der einzigartige Leitfaden der durch den Heiligen Propheten Muhammad^{SAW} in einer Zeitspanne von 23 Jahren offenbart wurde. In diesem Buch hat Allah uns den Heiligen Propheten als Vorbild vorgestellt. Es heißt in der Sure Al-Imran:

"Wenn ihr wollt, dass Allah euch liebt, dann gehorcht den Gesandten, denn dann wird Allah euch auch lieben."

Also ist in jeder Hinsicht dem Gesandten vollster Gehorsamkeit zu leisten. Wenn wir das Heilige Buch lieben wollen ist es unabdingbar, dass wir den Propheten^{SAW} lieben. Haben wir dies geschafft, sollten wir diese Lehre in unserem Leben umsetzen und werden somit in der Lage sein durch das Vorbild des Heiligen Propheten^{SAW} die Liebe zum Koran in unseren Herzen zu entwickeln. Diese Liebe wird euch zum Rechtschaffenen Menschen machen. Wie der Verheißene Messias^{AS} ebenfalls mehrmals gesagt hat: "Die wahre Liebe zum Heiligen Propheten^{SAW} und Liebe zum Heiligen Koran wird euch zum rechtschaffenen Diener ausbilden."

(Ruhani Khazain, Band 11, Anjame Atam S. 61)

Einige Beispiele werden nun aufgeführt, wie wir dieses Ziel erreichen können.

Den Koran sollte man langsam und besinnend lesen und die beim Namaz vorgetragenen Suren parallel während des Rezitierens übersetzen, um so den Bezug und die damit innewohnenden Botschaften zu verstehen.

Einmal wurde beim Fajr Namaz die Sure Al-Momeneen vorgetragen. Dort werden Hadhrat Aaron^{AS} und Hadhrat Moses^{AS} erwähnt. Durch Gottesfurcht fing der Heilige Prophet^{SAW} an zu husten, daraufhin beendete er die Sure und ging zu Rukuh.

(Muslim Ketab Babul Karat fis saba)

Ebenso berichtete eine der Ehefrauen des Propheten Muhammad^{SAW}, dass er^{SAW} den Koran langsam zu rezitieren pflegte. Zum Beispiel machte er nach "Alhamdulliah rabil alemeen" eine kurze Pause und sann nach und rezitierte dann weiter "ArRahman Niraheem" usw.

(Mishkatul Masehib Fasailul Koran)

Als Hadhrat Anas^{RA} über die Rezitation des Heiligen Propheten^{SAW} befragt wurde, bestätigte er ebenfalls, dass er sehr langsam und auf die schönste Art und

Weise rezitierte.

(Sunan Abu Daud)

Ebenso gibt es eine Überlieferung von Abu Huraira^{RA}, dass der Prophet Muhammad^{SAW} abwechselnd mal leise und mal lauter den Heiligen Koran rezitierte.

(Sunan Abu Daud)

Das lautere und leise Rezitieren war angemessen in der Stärke, wie es Allah angeordnet hatte.

Den Heiligen Koran nicht zu schnell zu rezitieren zeigt uns ein weiteres Beispiel, welchen Respekt und Liebe der Heilige Prophet^{SAW} hatte.

Hadhrat Abdullah bin Umar^{RA} überlieferte, dass der Heilige Prophet Muhmmad^{SAW} sagte: "Einmal im Monat sollt ihr den Heiligen Koran vollständig rezitieren." Hadhrat Abdullah bin Umar meinte daraufhin er habe die Kraft und Fähigkeit schneller zu rezitieren. Der Heilige Prophet Muhammad^{SAW} antwortete: "Dann mache dies in einer Woche aber nicht schneller."

(Sahih Buchari, Buch Fazale Koran)

Den Koran auf eine schönen Art und Weise zu rezitieren, bezeugte die Liebe zum Heiligen Koran und er sah es als unangemessen an, den Koran schnell zu rezitieren.

Der Heilige Prophet^{SAW} mochte es zu sehen, dass man den Heiligen Koran mit einer schönen Stimme und respektvoll rezitiert.

(Sunan Abu Daud, Kitabul Witar)

An einer Stelle ermahnte uns der Heilige Prophet^{SAW} sogar, dass derjenige der den Heiligen Koran nicht auf eine schöne Art und Weise rezitiert, nicht zu uns gehört. (Sunan Abu Daud, Kitabe Zikar)

Also war in den Augen des Heiligen Propheten^{SAW} der respektvolle Umgang in Verbindung mit dem schönen Rezitieren gleich der Anbetung Allahs. Der Diener des Heiligen Propheten^{SAW}, Der Verheißene Messias^{AS} sagte: "Das respektvolle Rezitieren der Worte Allahs ist der Anbetung gleichgestellt."

(Al Hakam, 24. März 1903)

Viele der Gefährten haben den liebevollen Umgang des Heiligen Korans vom Heiligen Propheten Muhammad^{SAW} bezeugt. Dies bestätigt noch einmal, dass man dem Heiligen Propheten^{SAW} beim Rezitieren gerne zugehört hat.

Eine Überlieferung von Ali bin Malik^{RA} besagt, dass er eine der Ehefrauen des Heiligen Propheten^{SAW} über

den Umgang von ihm^{SAW} mit dem Heiligen Koran befragte. Sie sagte daraufhin, dass das Vortragen so war, dass die Zuhörer jedes einzelne Wort deutlich verstanden haben.

(Sunan Abu Daud, Kitabul Witar, Hadith 1463)

Der Heilige Prophet^{SAW} hörte gerne das Rezitieren von den Gefährten.

Hadhrat Abdullah bin Abbas^{RA} sollte dem Heiligen Propheten^{SAW} etwas aus dem Heiligen Koran rezitieren. Er fragte überrascht: "Soll ich ihn Ihnen vortragen, obwohl der Heilige Koran Ihnen offenbart wurde?" Der Heilige Prophet^{SAW} antwortete: "Ich mag es, die Rezitation der anderen zu hören." Hadhrat Abdullah^{RA} sagte: "Ich fing an die Sure Nisa vorzutragen bis ich den Vers 42 erreichte. Der Prophet^{SAW} sagte: "Stop". Als er den Heiligen Propheten^{SAW} erblickte, waren seine Augen voller Tränen.

(Buch Sahih Buchari, Fasalul Koran)

Der V. Khalif^{ABA} berichtete am O4. März 2005 bezugnehmend auf das obige Hadith, dass die Verse übersetzt heißen, wie wird es uns ergehen, wenn wir aus unserer Umma einen Zeugen hervorbringen und alle werden ihm das Zeugnis ablegen. Als der Heilige Prophet^{SAW} hörte, welchen Rang er vor Allah hatte, kam eine Furcht über Ihn und er betete, dass keiner seiner Umma von Allah bestraft werde. Er war nicht stolz, dass er diesen Rang hatte, sondern er sehr besorgt war, dass es auch in seiner Umma Gläubige geben würde, die die Strafe Allahs spüren werden, da sie den Heiligen Koran nicht angemessen respektieren werden, obwohl der Heilige Prophet^{SAW} die Gläubigen immer wieder dazu ermahnt hatte, den Heiligen Koran täglich zu rezitieren.

Ein weiterer Beweis für die Liebe des Heiligen Propheten^{SAW} zum Heiligen Koran ist, dass wenn es um die Lobpreisung von Allah im Heiligen Koran ging, so lobpreiste er seinen Herrn und wenn es um den Zorn Allahs ging, so gab er sich gottesfürchtig. Der Heilige Prophet Muhammad^{SAW} verhielt sich während des Namaz folgendermaßen. Als er eine Sure vortrug die das Thema Barmherzigkeit umfasste, so ging er kurz inne und bat um Barmherzigkeit und als es um den Zorn Allahs ging, so machte er eine kurze Pause und bat um Zuflucht zu Allah.

(Sunan Abu Daud, Kitab salat)

In einer Überlieferung von Hadhrat Abdullah bin Machfal^{RA} heißt es, dass der Heilige Prophet^{SAW} am Tag der Eroberung von Mekka, die Sure Fateha auf einem Kamel sitzend immer wieder wiederholte.

(Sunan Abu Daud, Kitabul Witar)

Den Heiligen Koran stetig im alltäglichen Leben als Richtschnur zu nehmen wird dem Heiligen Buch gerecht; genau das tat auch unser Heiliger Prophet Muhammad^{SAW}. Er befolgte die Lehre in vollem Umfang. Man sollte das Leben im Lichte der quranischen Lehren verbringen. Das praktische Umsetzen der Lehren des Heiligen Koran sehen wir am deutlichsten beim Heiligen Propheten Muhammad^{SAW}.

Als Hadhrat Aisha^{RA} nach dem Leben des Heiligen Propheten^{SAW} befragt wurde, erwiderte Sie: "Liest du den Koran nicht? Lies den Koran, dann weißt du, dass das Handeln des Propheten genau der Lehre des Korans entsprach."

So entsprach auch sein Charakter den Lehren des Korans.

(Sahi Muslim Kitab Salt)

In einer weiteren Überlieferug heißt es, dass der Heilige Prophet^{SAW} sagte: "Zu den Rechtschaffenen zählt derjenige, welcher den Koran liest und dessen Lehre befolgt. Dieser ist vergleichbar mit einer Frucht, die wohl duftet und gut schmeckt. Der Rechtschaffene, der den Koran nicht liest, aber die Lehre befolgt, ist vergleichbar mit einer Dattel, die gut schmeckt, aber nicht duftet.

Und solcher Munafik (Heuchler) der den Koran liest, aber nicht befolgt, ist vergleichbar mit der Pflanze, die gut duftet, aber bitter schmeckt. Und solcher Munafik, der den Koran nicht liest ist vergleichbar mit einer Pflanze, die schlecht riecht und bitter schmeckt.

(Sahih, Kitab Fasailul Koran)

Der Heilige Prophet Muhammad^{SAW} sagte: "Der beste unter euch ist derjenige, welcher den Koran selber lernt und anderen beibringt."

(Sahih Buchari, Fasailul Koran)

Der Heilige Prophet^{SAW} hat denjenigen gelobt, dessen Leben der Koran widerspiegelt. Ebenso sagte der Heilige Prophet^{SAW,} dass die Eltern, die Ihren Kindern besondere Aufmerksamkeit beim Koranlesen schenken und deren Kinder ihr Leben nach der Koranlehre verbringen, diese Eltern werden am Jüngsten Tag 2 Kronen aufgesetzt bekommen, deren Licht stärker als das Licht der Sonne sein wird.

(Sunan Abu Daud, Kabul Witar)

Wer sind die Ehel Ullah?

Eines Tages sagte der Heilige Prophet Muhammad^{SAW}: "einige von euch sind Ehel Ullah". Daraufhin fragte man wer sind die Ehel Ullah?

Er antwortete, dass die, die dem Koran treu sind Ehel-Ullah sind und dies sind besondere Menschen für Allah.

(Munand Ahmad Bin Jamba, Band 3, Seite 128)

Wenn wir zu den Ehel Ullah gehören wollen, sollten wir den Koran nicht liegen lassen, denn wenn wir uns vom Heiligen Koran entfernen, entfernen wir uns von Allah und die Herzen fangen an allmählich zu rosten. Um das Herz aus den Fängen des Rostes zu befreien und um Allahs Nähe zu finden gibt es eine Formel, die uns der Heilige Prophet Muhammad^{SAW} verraten hat: Das Rezitieren des Heiligen Korans.

(Mashkatul Masaihib)

Der Heilige Prophet Muhammad^{SAW} liebte den Koran so sehr, dass sein Herzenswunsch es war, dass wir uns mit voller Hingabe dem Wort Allahs widmen und dadurch unter den Schutz der Engeln kommen. Nur so können wir Allahs Segen und Seine versprochene Zufriedenheit erlangen.

(Sunan Abu Daud Kitabul Witar)

So war sein Wunsch, dass die Gläubigen den Koran Tag und Nacht rezitieren und kein Tag solle vergehen in dem wir nicht ein Teil des Heiligen Korans gelesen haben. Der Heilige Prophet Muhammad^{SAW} sah den Erfolg der Muslime nur darin, dass Sie nicht zu Bett gehen, bevor Sie den Koran gelesen hatten.

Und man nicht nur am Tage oder in der Nacht das Tilawat macht, sondern auch über die Übersetzung nachsinnen solle.

(Mushkutl Masahib Kitab Fasailul Koran)

Wir sollten stets mit dem Koran verbunden bleiben, damit wir unser Herz reinigen und zu der Gruppe der Ehel Ullah gehören können. Dass wir das reine Heilige Buch so verinnerlichen, dass wir unser Leben danach ausrichten. Möge Allah uns dazu befähigen. Amin.



Herr Mubarak Ahmad Tanveer

Imam und Theologe der Ahmadiyya Muslim Jamaat und Leiter der Abteilung Tasnief Ahmadiyya Muslim Jamaat Deutschland

Allah hat die menschliche Natur so gestaltet, dass er für alle seine Handlungen eines Vorbildes bedarf. Dies ist auch der Grund dafür, dass sobald die Menschen anfingen als Zivilisation zusammenzuleben, auch Allah anfing, seine Botschafter für den Menschen zu schicken, damit sie immer ein Vorbild vorfinden, dem sie nacheifern können und somit seine kostbare Zeit und Energie nicht verschwenden und den wahren Sinn ihres Lebens findet.

Allah hat den Heiligen Propheten^{SAW} in folgenden Worten als vollkommenes Vorbild für uns erklärt:

لَقَدُ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسُوَةٌ حَسَنَةٌ لِّبَىٰ كَانَ يَوجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْأَخِمَ وَ ذَكَمَ اللَّهَ كَثِيدُوا . (33:22)

"Wahrlich, ihr habt an dem Propheten Allahs ein schönes Vorbild für jeden, der auf Allah und den Letzten Tag hofft und Allahs häufig gedenkt."

Somit hat Allah, der wohltätige Gott, unsere Frage, wie wir den gesegneten Monat Ramadan verbringen sollen, bereits in seiner Heiligen Schrift beantwortet. Wenn wir die Früchte Ramadans vollständig

auskosten wollen, sollten wir uns genauso auf Ramadan vorbereiten, wie der Heilige Prophet^{SAW} sich vorbereitete und es seinen Gefährten beibrachte. Wir sollten unsere Tage in Ramadan genauso verbringen, wie der Heilige Prophet^{SAW} seine Tage verbrachte.

Allah hat die Wichtigkeit des gesegneten Monats Ramadan, der als spiritueller Frühling bezeichnet wird, im Qur'an wie folgt hervorgehoben:

''شَهُرُ رَمَضَانَ الَّذِي َ ٱلْزِل فِيهِ الْقُنُ انُ هُدَى لِلنَّاسِ وَبَيِّنْتٍ مِّنَ الْهُلٰى وَالْفُنْ قَانِ أَفَيْنُ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيْضًا أَوْعَلَى سَفَى فَعِنَّ قُمِّنْ آيَّامِ أَخَمَ ثَيُرِيْدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْمَ وَ لِنَكُمُ النَّهُ مَلَى مَا هَلْ مُكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشُكُرُ وَنَ ﷺ لَا يُرِيْدُ اللَّهُ عَلَى مَا هَلْ مُكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشُكُرُ وَنَ ﷺ لَا يُولِيهُ كَانُ مِنْ اللَّهُ عَلَى مَا هَلَ مُكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشُكُرُ وَنَ ﷺ (2:186)

"Der Monat Ramadan ist der, in welchem der Qur'an herabgesandt ward: eine Weisung für die Menschheit, deutliche Beweise der Führung und (göttliche) Zeichen. Wer also da ist von euch in diesem Monat, der möge ihn durchfasten; ebenso viele andere Tage aber, wer krank oder auf Reisen ist. Allah wünscht euch erleichtert und wünscht euch nicht beschwert, und dass ihr die Zahl (der Tage) erfüllen und Allah

11

preisen möchtet dafür, dass Er euch richtig geführt hat, und dass ihr dankbar sein möchtet."

Unser geliebter Hudhur^{ABA} fasst die glückliche Situation der Ahmadis bezüglich dieses metaphorischen Frühlings in folgenden Worten zusammen:

"Wir haben das größte Glück, dass wir den Verheißenen Messias^{AS} angenommen haben, der uns wiederholt angezeigt hat, uns an Rechtschaffenheit zu halten. Nach ihm wurde uns ein spirituelles System [das Khilafat] gegeben, dass uns immer wieder an das Wesen der Rechtschaffenheit erinnert. In der Tat kommt auch der Ramadan jedes Jahr, um diese Essenz zu nähren und aufrechtzuerhalten. Allah hat uns Mittel und Wege gezeigt, wie der Kern genährt wird und frohe Kunde gegeben, dass er gedeiht und letzten Endes schöne Früchte trägt."

(Freitagsansprache Hadhrat Khalifatul Masih V.^{ABA} vom 19. Juni 2015) Wir werden in dieser Schrift den spirituellen Frühling in Worten des Heiligen Propheten Muhammad^{SAW} beschreiben, der ihn am meisten kostete, sowie den Worten seiner treuen Befolger.

Ankunft des [spirituellen] Frühlings

Der Heilige Prophet^{SAW} bereitete seine Gefährten auf wundersame Art und Weise auf die Ankunft dieses spirituellen Frühlings vor.

Es war eine seltsame Sehnsucht bei ihm zu beobachten, dass die Gefährten in diesem von Gott gesegneten Frühling mit allerlei Früchten beladen werden.

Hadhrat Suleman^{RA}, der Perser, berichtete, dass der Heilige Prophet^{SAW} am letzten Tag des islamischen Monat Sha'ban sich wie folgt an seine Gefährten wandte:

"O Leute! Es ist zu euch ein großartiger und gesegneter Monat gekommen, ein Monat in welchem es eine Nacht gibt, die besser als tausend Monate ist. Allah hat das Fasten (in diesem Monat) als eine Pflicht gemacht und die Nächte betend zu verbringen als eine Handlung der freiwilligen Anbetung.

Wer auch immer Allah in diesem Monat durch das Verrichten einiger guten Taten näher kommt, ist wie jemand, der eine Pflichthandlung zu irgendeiner anderen Zeit verrichtet und wer auch immer eine Pflichthandlung in diesem Monat verrichtet, ist wie jemand der 70 Pflichthandlungen zu irgendeiner anderen Zeit verrichtet.

Ramadan ist der Monat der Geduld und die Belohnung für sie ist Paradies. Es ist der Monat des Helfens und dem Trost. Ein Monat, in dem die Versorgung der Gläubigen durch Allah vergrößert und gesegnet wird. Wer in ihm einen Fastenden speist, so wird dies für ihn als Vergebung der Sünden angerechnet. Zugleich ist es für ihn die Befreiung vom Feuer. Er wird die Belohnung des Fastenden erhalten, ohne dass dem Fastenden etwas von seiner Belohnung reduziert wird. Dann sagten die anwesenden Gefährten:

"O Gesandter Allahs! Wir sind nicht alle in der wirtschaftlichen Lage, einen Fastenden zu speisen."
Der Heilige Prophet^{SAW} antwortete: "Diese Belohnung gehört auch demjenigen, der dem Fastendem eine Dattel anbietet oder ihm Wasser oder einen Schluck Milch zum Trinken schenkt. Allah wird demjenigen, der einem Fastenden vollständig sättigt, von meinem Becken etwas zu trinken geben, so dass er nie wieder durstig wird."

(Mirqatul Mafatih)

Vorbereitungen für den spirituellen Frühling im Himmel

Der Heilige Prophet^{SAW} verdeutlicht die Wichtigkeit und die Segen des glücklichen Monats Ramadan anhand von Vorbereitungen, die im Himmel getroffen werden. عن ابن عباس ان رَمُفَانُ مَلْ اللهُ قَال: إِنَّ الْجَنَّةُ لَكُتْرَقَّنُ مِنَ الْحَوْلِ إِلَى الْحَوْلِ لِشَهْرِ رَمَفَانَ فَإِذَا دَخَل عن ابن عباس ان رَمُفَانَ فَالْهُمَّ الْجَعَلُ لِي فِي هَذِا الْشَهْرَ أَوْاجًا - (شعب الإيمان للبيهتي)

Hadhrat Ibn Abbas^{RA} berichtet, dass der Heilige Prophet^{SAW} sagte:

"Gewiss, das Paradies wird das gesamte Jahr über für den Monat Ramadan geschmückt. Wenn der Monat Ramadan beginnt, spricht das Paradies aus: "O Allah! Mache in diesem Monat Deine Diener zu meinen besonderen (Bewohnern)."

Einerseits erinnerte unser Meister Hadhrat Muhammad^{SAW} seine Anhänger an die Schönheit seines geliebten Gottes in diesem Frühling, damit sie sich gut auf diesen Monat vorbereiten und seine Früchte genießen.

Auf der anderen Seite bereitete er sich selbst auf diesen Monat unermüdlich vor. Das wird bis zu einem gewissen Grad durch den folgenden Hadith verdeutlicht.

Hadhrat Ibn Abbas^{RA} berichtet:

"Der Prophet^{SAW} war der Beste von allen in guten Taten und im Ramadan war er noch großzügiger, wenn der Engel Gabriel ihn besuchte. Der Engel Gabriel besuchte ihn im Ramadan jede Nacht, um mit ihm den Koran durchzugehen. Dann war Allahs Gesandter in guten Taten schneller als der starke Wind."

(Sahih Al-Bukhari)

Der Verheißene Messias^{AS}, der wahre Liebhaber des Heiligen Propheten^{SAW}, sagt:

"Der Heilige Prophet^{SAW} betete im gesegneten Monat Ramadan sehr viel. In diesen Tagen wollte er frei von Gedanken an Essen und Trinken sein und mit [allergrößten] Verzicht auf diesen menschlichen Grundbedürfnissen viel Zeit allein mit Gott in innigen Gebeten verbringen."

(Reden Jalsa Salana 1906, Seite 20-21)

Wie wertvoll die Zeit im Monat Ramadan ist, wird durch die Erklärung des Heiligen Propheten^{SAW} deutlich, dass Allah diesen Monat wiederum in drei Phasen unterteilt hat.

"Der Beginn des Monats Ramadan ist Barmherzigkeit, seine Mitte ist Vergebung und sein Ende ist die Rettung vor der Hölle."

(Sha'b ul Iman)

Erste Zeitperiode von 10 Tagen: Die ersten 10 Tage der Gnade

Bezugnehmend auf jenes Attribut der Gnade teilt Hadhrat Khalifatul Masih V. ABA die Erkenntnis und erwähnt:

''قُل يْعِبَادِىَ الَّذِيْنَ اَسُّهُ فُوا عَلَى اَنْفُسِهِمُ لاَ تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَبِيْعًا ۚ إِنَّهَ هُوَالغَفُورُ الرَّحِيْمُ وَانِيْبُوۤ اللَّى رَبِّكُمْ وَاسْلِمُوْا لَهُ مِنْ قَبْلِ اَنْ يَّا ٰ تِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَهُوْنَ (Al-Zumar, Vers 54-55)

Die Übersetzung der Verse lautet:

Sprich: "O Meine Diener, die ihr euch gegen eure eigenen Seelen vergangen habt, verzweifelt nicht an Allahs Barmherzigkeit, denn Allah vergibt alle Sünden; Er ist der Allverzeihende, der Barmherzige. Kehrt euch zu eurem Herrn, und ergebt euch Ihm, bevor die Strafe über euch kommt; (denn) dann werdet ihr keine Hilfe finden."

Er^{ABA} sagte:

"Im Heiligen Qur'an erwähnt Allah in verschiedenen bezugnehmend auf diverse Themen, unterschiedlichste Menschen Hoffnung aufzeigend, dass Er der unendlich Vergebende und auf seine Menschen der unzählig Gnade Ausschüttende ist. Die Verse, die ich rezitiert habe, in dessen ersten Versen wird jenes Thema erwähnt und in diesem ist für jeden einzelnen Menschen, eine frohe Botschaft um Allahs Gnade aufzusaugen, von Allahs Gnade und Vergebung zu profitieren, welcher Aufgrund der Sünden, Allahs Strafe fürchtet. Allah Tala sagt: "O meine Menschen! Seid von meiner Gnade nicht enttäuscht. Ich bin der Herr der Welten, ich besitze die Kraft, dass ich deine Sünden vergebe und dich in meiner Decke der Gnade umhülle". Nun welch eine wunderbare Botschaft ist es, welche die Hoffnungen steigen lässt und die Enttäuschungen ausmerzt. Es ist eben diese Botschaft, die der Menschheit sagt, dass die Enttäuschung eine Sünde ist. Es ist jene Botschaft, die dazu leitet uns vor unseren Schwächen zu erretten und uns von den Niederlagen des Lebens fernzuhalten. Weil gerade Enttäuschungen hin und wieder zur Sünde verleiten und der Grund für die Enttäuschungen im Leben werden. Aber diejenigen, denen Allahs Gnade zuteil wird, so laufen die Enttäuschungen und die Misserfolge vor ihnen weg. Dies ist die Botschaft, welche uns aufzeigt, die Befehle Allahs zu befolgen und den Weg der Liebe zu Allah aufzeigt, damit wir zu den Empfängern von Allahs Nähe werden, um die Vorteile seiner Gnade zu empfangen. Nun, diese Botschaft ist für all die Verirrten ein hellerleuchteter Pfad. Diese Botschaft ist für all die moralischen Toten (Leichen) eine Botschaft des Lebens. Diese Botschaft ist für alldiejenigen, die in den Klauen des Teufels gefangen sind, ein Versprechen für die Freiheit. Welch liebenswerter unser Gott doch ist, der auf uns seine mit Liebe erfüllten Blicke richtet, der wieder und

13

immer wieder zu seinen Gläubigen sagt:

"... und verzweifelt nicht an Allahs Erbarmen; denn an Allahs Erbarmen verzweifelt nur das ungläubige Volk."

Dann sagte erABA:

"Das ist Allah, der Gott des Islams, der Vergebende, und welch große Gefallen Allahs sind auf uns Gläubige, von denen eins auch das folgende ist, dass jedes Jahr im Fastenmonat (Ramadan) die Pforten der Vergebung sich verstärkt/vermehrt öffnen."

(Freitagsansprache Hadhrat Khalifatul Masih V.ABA vom 10. Juli 2015)

Zweite Zeitperiode von 10 Tagen: Die Manifestation göttlicher Vergebung

Bezugnehmend auf die göttliche Vergebung in der Zeitperiode von 10 Tagen erwähnt unser geliebter Hudhur^{ABA}:

"Für einen Gläubigen wird dann die 10-tägige Erziehung nun weitere Wege aufzeigen. Aber weil der Satan jederzeit mit uns ist und mit seiner Arbeit, Täuschungsarbeit und mit dem Abhalten von guten Taten beschäftigt ist, ist nach dem Erhalt jener Gnade und für dessen Aufrechterhaltung die Unterstützung Allahs notwendig. Und welche Vorgehensweise müssen wir anwenden, um diese Unterstützung zu erlangen? Er sagte, dass die nächsten Tage dann damit verbracht werden sollten, jene Unterstützung und Kraft Allahs zu erflehen, damit deine Taten zu Gewohnheiten werden und diese Kraft ist die Fürbitte um Vergebung. Er sagte, dass die zweiten 10 Tage die Tage der Fürbitte um Vergebung sind. Wie bereits zuvor erwähnt, dass ... die Sünden vergebend, Allah ihn mit Seinem Tuch der Gnade umhüllt und auf sie Barmherzigkeit und Gnade ausschüttet. Aber ein Gläubiger ist jener, welcher jene "Sattari" und Gnade zum Lebensinhalt macht, dessen Ausdruck sich in seinen Gebeten und auch in seinen weiteren Taten widerspiegelt und dauerhaft die Fürbitte um Vergebung unternimmt. Der kritisch seine Taten begutachtet. Und wenn dieses geschieht, dann wird die Gnade Allahs uns in Seine kontinuierliche Umhüllung aufnehmen. Seine Tore der Gnade werden für uns fortlaufend

14

geöffnet werden. Und wenn dies geschieht, dann wird Allah uns die unaufhörliche Gelegenheit schenken, an guten Taten festzuhalten.

(Freitagsansprache Hadhrat Khalifatul Masih V.ABA vom 10. Juli 2015)

Dritte Zeitperiode von 10 Tagen: Befreiung von der Hölle

Das Thema "Befreiung von der Hölle" erklärend, sagt unser geliebter Hudhur^{ABA}:

"Wenn der Heilige Prophet^{SAW} sagt, dass die letzten zehn Tage im Ramadan einen Schutz vor der Hölle beinhalten, dann hat er damit auch folgendes erklärt: Nämlich wenn der Schöpfer den Menschen mit seiner Barmherzigkeit umhüllt, ihm Seine Nähe und Sein Licht gewährt, wodurch der Mensch die Kraft bekommt, standhaft zu bleiben, dann ist es selbstverständlich, dass ihm Allahs Liebe gewährt wird. Darauffolgend ist es so, dass Allah diesem Menschen mit Belohnungen überschüttet. Eine seiner Eigenschaften ist: Der reichlich Belohnende. Während ein Mensch also versucht sich von üblen Taten fern zu halten und sich fromme Taten anzueignen, indessen Folge sagt Allah, dass Er den Mensch nicht nur vor dem Feuer schützen wird, vielmehr erfahren wir vom Heiligen Propheten^{SAW}, dass dieser Mensch die frohe Botschaft für das Paradies erhält. Wie wir lesen, werden bei der Ankunft von Ramadan die Tore der Hölle verschlossen.

(Sunan Al-Tirmadhi, Nr. 682)

(Freitagsansprache Hadhrat Khalifatul Masih V.ABA vom 10. Juli 2015)

Die Frohe Botschaft des Heiligen Propheten^{SAW} bezüglich den Aitkaaf und die Nacht Lailatul-Qadr während der letzten Zehn Tage des Ramadans

Eigentlich hat unser geliebter Heilige Prophet^{SAW} jedem Atemzug dem Herrn der Welten gewidmet. Aber insbesondere im Frühling des Heiligen Ramadan Monats, speziell in den letzten zehn Tagen wollte er noch nicht mal das Haus Gottes für eine Weile verlassen. So hat er jedes Jahr zum letzten Ashra (zehn Tage) sich zum Aitkaaf (sich von allem Weltlichen zurückziehen) begeben und die Tage und Nächte mit seinen Gebeten geschmückt. Hadhrat Aisha^{RA}

überliefert:

"Der Heilige Prophet^{SAW} begab sich zu jedem Ramadan in den letzten Ashra dem Aitkaaf bis Allah der Erhabene ihn sterben ließ. Danach haben sich seine Ehefrauen jedes Mal zum Aitkaaf begeben."

(Sahi Bukhari Kapitel Aitkaaf)

Hadhrat Abu Huraira^{RA} überliefert, dass der Heilige Prophet^{SAW} sagte:

"Jener der bestärkt im Glauben im Ramadan gefastet hat, während er sein Ego selbst bezwingen konnte, dessen Sünden die er bis dahin begangen hatte werden vergeben und auch jener der mit standhaftem Glauben die Nacht von Al-Qadr mit Gebeten verbrachte, während er versucht hat demütig zu sein, auch dessen Sünden werden vergeben."

(Sahi Bukhari, Buch Fazl Laila-tul-Qadr, Kapitel Fazl)

Eine hervorragende Erklärung von Laila-tul-Qadr (Nacht des Schicksals)

Hudhur-e-Anwar^{ABA} sagt über Laila-tul-Qadr:

"Dieses Wissen erhielten wir von Verheißenen Messias^{AS}, dass Laila-tul-Qadr nicht nur allein diese eine Nacht ist. Laila-tul-Qadr tritt in drei Facetten auf. Eine ist die Nacht, die in Ramadan anbricht. Die zweite ist die Ära der Propheten. Die dritte ist die Laila-tul-Qadr, die für den Menschen angebrochen ist, der sich von Übel befreit und sich gereinigt hat.

(Extrakt aus Malfuzat Band 2, Seite 336)

Diese Person hat sich von weltlichem Schmutz und Verunreinigungen entfernt, hielt standhaft an seinem Glauben und Grundsätzen fest und hat sich durch Selbstkritik (Selbsteinschätzung) von jeglicher Boshaftigkeit erlöst.

Falls wir ein solches Laila-tul-Qadr erhalten, unsere Handlungen ausschließlich Gott widmen, seine Anweisungen befolgen und den Standard unserer Gebete verbessern, dann ist genau das die Aufgabe, welche uns von Gott auferlegt worden ist. Wenn wir diesen Status bereits erlangt haben oder noch versuchen ihn zu erlangen, dann werden unsere Gebete jeder Zeit erhöht.

Wir, die den Verheißenen Messias^{AS} akzeptiert haben, müssen in unserem Zustand eine Revolution soweit hervorrufen, dass unsere jeglichen Handlungen und Worte allein und einzig dem Zweck dienen, Gottes Gefallen zu erlangen. Mögen uns die Segnungen des Ramadans immer begleiten und wir unser Leben in Beschäftigung der Selbsteinschätzung aufrichtig gestalten.

Möge Allah uns befähigen, dass viele von uns auch diese Laila-tul-Qadr erleben, indem die Gebete besonders erhöht werden und die Nacht laut Überlieferung des Propheten Muhammads^{SAW} sich in den letzten Tagen des Ramadans befindet. Möge Allah uns befähigen, dass die Erfahrung dieser Nacht uns in Aufrichtigkeit und Frömmigkeit erhöht. Möge Allah all unsere bisherigen Sünden vergeben und uns Kraft verleihen, dass wir durch Seine besondere Huld auch vor zukünftigen Sünden errettet werden."

(Freitagsansprache Hadhrat Khalifatul Masih V.ABA vom 10. Juli 2015)

von Seite#19 (Inspiration des Verheißenen Messias^{AS})

von Nichtahmadis an seinen Beerdigungsgebeten teil. Auf dem gemeinsamen Friedhof von Banjul, der etwa anderthalb Meilen von der Stadt entfernt liegt, wurde er in Staatsehren begraben. Tausende Menschen gingen zum Friedhof und Maulvi Abdul Shakoor Sahib betete zum Abschluss der Beerdigung. Am Ende wurde er mit einer Kanone als Symbol der Regierungsehre verabschiedet.

Der verstorbene Alhaj Sanghate Sahib war sehr an der Gemeindearbeit interessiert. Zum Zeitpunkt

seines Todes war er auch Nationaler Präsident der Ahmadiyya Jamaat Gambia. Drei oder vier Monate vor seinem Tod besuchte er trotz seines hohen Alters und seiner schlechten Gesundheit mit dem leitenden Murrabbi Maulvi Abdul Shakur verschiedene Orte in Gambia und ertrug die Strapazen des Reisens für Da'wah zu Allah und der Verbreitung des Islam. Das ist ein ausgezeichnetes Opfer um der Religion willen, welches ein Beispiel setzt.

(Monatlich Tehrik-e-Jadid, März 1977)

15



Herr Abdul Sami Khan

Imam und Theologe der Ahmadiyya Muslim Jamaat und Dozent Jamia Ahmadiyya International Ghana

Einführung in das Wunder der Glaubensbildung der ersten Erfüllung und Einführung des ersten Generalgouverneurs von Gambia, Farimang Muhammad Sanghate

Gambia ist ein Land in Afrika, in dem die Ahmadiyya-Mission starken Widerständen und Schwierigkeiten ausgesetzt war. Die Mission wurde 1961 gegründet. Im Mai 1963 trat Herr Farimang Muhammad Sanghate, ein Freund des Mandingo-Stammes von Gambia, in die Gemeinde ein, indem er Allah Treue schwor. Bei den Gemeindewahlen wurde er im folgenden Jahr zum Vizepräsidenten der Ahmadiyya Gemeinde Gambia gewählt. Im selben Jahr erlangte Gambia die Unabhängigkeit von Großbritannien. Er war Generalsekretär der Regierungspartei Gambias und als würdige Person anerkannt. 1964 wurde er mit Hajj Baitullah (Pilgerfahrt) gesegnet.

Nach der Unabhängigkeit Gambias im Jahr 1965 stellte sich die Frage nach der Ernennung einer lokalen Persönlichkeit zum Generalgouverneur. Die britische Regierung traf ihre Wahl und so erhielt er am 9. Februar 1966 offiziell diesen Posten. Er war ungefähr 5 Monate stellvertretende Generalgouverneur und

wurde vom 5. Juli 1966 bis zum 24. April 1970, dem Tag, an dem Gambia zur Republik erklärt wurde, zum Generalgouverneur von Gambia ernannt. Er blieb auf dieser Position und war der erste glückliche Ahmadi, der das Privileg hatte, das Oberhaupt eines Landes zu sein

Es ist auch wichtig zu erwähnen, dass er einige Tage nach seiner Ernennung zum amtierenden Generalgouverneur von Gambia zusammen mit dem örtlichen Mubaligh Sahib Herr Abdul Qadir Ibrahim Jakni, dem Premierminister von Gambia, Sir David Dawda Kairaba Jawara, den Heiligen Qur'an und andere Bücher während seiner Dienstzeit präsentierte. Der Verheißene Messias (Friede sei auf ihn) wurde von Gott offenbrt, dass "Könige Segen von seinen Kleidern suchen werden".

Herr Alhaj Farimang Muhammad Sanghate wurde durch Befolgung der Sunnat des Heiligen Propheten^{SAW} damit gesegnet, dass er von Allah dem Allmächtigen

zum Staatsoberhaupt erhoben wurde. Deshalb sollte er mit den Kleidern des Verheißenen Messias gesegnet werden. Darum sandte er zur Zeit von Hadhrat Khalifatul Masih III.^{RH} eine Bitte, dass ihm eines der gesegneten Gewänder des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn) als Segen gegeben werden könnten, damit er Segen von ihm erhalten könne.

Als diese Bitte Hadhrat Khalifatul Masih III. RH erreichte, rief Seine Heiligkeit den ehemaligen Mubaligh von Gambia, Maulana Chaudhry Muhammad Sharif Sahib zu sich und übergab ihm zu diesem Zweck ein Stück der gesegneten Kleider des Verheißenen Messias AS.

Es handelte sich um ein dünnes, weiches weißes Tuch von der Größe eines Taschentuchs. Es wurde von Hadhrat Khalifatul Masih III. RH mit seiner eigenen Hand unterzeichnet und mit dem Datum 14.06.1966 beschriftet und anschließend versiegelt. Herr Maulana Chaudhry Sharif Sahib verpackte und versiegelte es in Anwesenheit des Privatsekretärs Sahib und einiger anderer Würdenträger das heilige Tuch am selben Tag in ein Päckchen und übergab es dem Post am nächsten Tag mit Zustimmung Seiner Heiligkeit.

Herr Syed Masood Bukhari wurde beauftragt, dieses gesegnete Tuch aus Karachi zu versenden. Er schreibt: "Dies ist ein Ereignis von 1966; es fällt mir leicht mich daran zu erinnern. In jenen Tagen wurden die Provinzregierungen zu einer Einheitsregierung mit Sitz in Lahore zusammengelegt. Mein Herz war vom Morgen an traurig und es schien, als würde in jenen Tagen etwas passieren. Zu dieser Zeit war ich Personalassistent des Generalsekretärs für Planung und Entwicklung. Ich hatte gehört, dass drei Personen gegen mich bemüht waren. Ich sollte von meinem jetzigen Posten versetzt werden, weil ich ihrer Meinung nach ein Junior war und ein Senior mit dem Senior Officer hätte zusammenarbeiten sollen, obwohl es in dieser Position keinen finanziellen Vorteil als Sondervergütung gab. Tatsächlich wollten sie mich von dort entfernen, weil ich ein Ahmadi war, aber aus Gründen der Argumentation wurden Junior und Senior gebildet. Ich rezitierte immer wieder Durood Sharif und Gebete in meinem Herzen, aber die Unruhe und Traurigkeit meines Herzens nahmen nicht ab.

Die Zeit verging, bis es Mittag war. Zu dieser Zeit

kam ein Ahmadi-Freund, Herr Mubarak Mahmood Panipati (sohn von Hadhrat Sheikh Muhammad Ismail Panipati und Bruder Khurd Muhammad Ahmad Sahib Panipati) zu mir und sagte, dass es eine wichtige Aufgabe gäbe. Auf Nachfrage sagte er, dass der Generalgouverneur von Gambia, Herr FM Sanghate Sahib, darum gebeten habe, dass er mit einem Teil des Gewandes des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn) gesegnet werde. Dieses Kleidungsstück war in Länge und Breite ungefähr 4-5 Zoll groß. Darauf war die Bestätigung von Hadhrat Sahibzada Mirza Nasir Ahmad Khalifatul Masih III.RH, dass es Teil der Kleidung des Verheißenen Messias^{AS} war. Das Stück Stoff sollte per Post versichert versendet werden, aber die Post lehnte dies ab und sagte:

"Erklären Sie uns schriftlich, warum so ein kleines Kleidungsstück so teuer versichert werden muss?" Ich sollte ein Schreiben einreichen, in der festgestellt wurde, welche Bedeutung dieses Stück Stoff in den Augen der Jamaat Ahmadiyya hatte. Nachdem ich das Schreiben fertig getippt hatte, legte ich dieses Stück Stoff auf meine Brust. Dann betete ich mit Tränen in den Augen von ganzem Herzen: "Die Gegner möchten mich demütigen, indem sie mich von diesem Ort vertreiben wollen. Doch Ehre und Schande sind in Deiner Hand oh Allah, also ehre mich mit Deiner Gnade." Nach einiger Zeit kam Mubarak Mahmood Sahib und nahm die Petition und das Stück Stoff von mir entgegen. In dieser Nacht schuf Allah der Allmächtige eine solche Situation, dass bei einer Verschwörung gegen mich alle drei Personen entlassen wurden und ich vom Personalassistenten zum Chef-Sekretär ernannt wurde.

Am 5. Juli 1966 wurde dieses heilige Stück Stoff des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn) vom stellvertretenden Generalgouverneur von Gambia, Herr Alhaj Farimang Muhammad Sanghate, empfangen. Er telegrafierte seine Quittung am selben Tag an Hudhur^{RH}. Es war eine seltsame göttliche Entscheidung, dass er am selben Tag, dem 5. Juli 1966, anstelle des stellvertretenden Generalgouverneurs zum Generalgouverneur von Gambia befördert wurde. Die Offenbarung des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn), dass "Könige Segen von deinen Kleidern suchen

17

werden", wurde auch in seiner Erscheinung so erfüllt, dass Alhaj Farimang Sanghate Sahib, der ursprünglich zum stellvertretenden Generalgouverneur ernannt wurde, ab dem 5. Juli Generalgouverneur wurde.

(Monatlicher Tehrik-e-Jadid, November 1969) Hadhrat Khalifatul Masih III.RH sagte in seiner Freitagsansprache, dem 15. Juli 1966: Der Verheißene Messias (Friede sei auf ihn) sagte 1868, dass Allah der Allmächtige mir offenbart hat: "Könige werden Segen von deinen Kleidern suchen." Damals kannte Ihn niemand, niemand wusste etwas von Qadian, niemand kannte die Ahmadiyya Jamaat, und man kann sagen, dass selbst der Verheißene Messias^{AS} nichts wusste, weil zu diesem Zeitpunkt die Jamaat noch nicht auf Befehl Allahs des Allmächtigen gegründet worden war. Zu jener Zeit sagte Allah der Allmächtige dies voraus und gab dem Gegner fast hundert Jahre lang die Gelegenheit, ihn viel zu verspotten, sich über ihn lustig zu machen, wie er es wollte. Doch dies ist unser Wort, das sich eines Tages erfüllen wird. In diesem Jahr schuf Allah der Allmächtige durch Seine Gnade die Möglichkeit (nach achtundneunzig Jahren), dass ein neues Land geschaffen wurde. Es wurde durch göttliche Vorsehung befreit. Nach Gottes Willen wurde dann, als das Land eine eigene Regierung hatte, sein Oberhaupt und sein stellvertretende Generalgouverneur ernannt. Der Präsident der Jamaat Ahmadiyya wurde zum Generalgouverneur ernannt. Dann wies unser Mubaligh sie darauf hin, dass es eine gute Nachricht von Allah dem Allmächtigen gibt, dass "Könige Segen von deinen Kleidern suchen werden". Sie haben das Glück, dass Sie zum ersten Mal in der Geschichte der Welt die Möglichkeit haben, mit den Kleidern des Verheißenen Messias gesegnet zu werden, aber es ist keine triviale Angelegenheit. Bevor Sie Ihre Bitte an den derzeitigen Khalifen senden, gehen Sie vierzig Tage lang in sich, d.h. beten Sie speziell, nicht die Art von Gebet, die Sufis und die Unwissenden tätigen. Beten Sie vierzig Tage lang, besonders das Tahajjud. Möge Gott der Allmächtige es Ihnen ermöglichen, ein Stück Kleidung des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn) zu erhalten."

Er fing an zu beten und schrieb mir dann einen Brief, in dem er sagte, dass er mit dem Flehen beschäftigt

18

ist und vor Allah dem Allmächtigen kniee.

Dass er eine große Verantwortung übernehme, nicht nur Ehre erlange, nicht nur Segnungen erhalte, sondern auch eine sehr schwere Last übernehme. Eine Person, die tausend Meilen entfernt lebt, nie nach Rabwah kam und auch nicht vollständig mit der Geschichte von Ahmadiyyat vertraut war und es nicht richtig findet, solch einen Segen zu beanspruchen. Also schrieb ich ihm einen langen Brief und erklärte ihm, dass er um nichts Geringeres als den Segen des Verheißenen Messias^{AS} bittet. Aber vergesst nicht, dass dieser Wert das Gold der ganzen Welt und das Silber der ganzen Welt und die Diamanten und Juwelen der ganzen Welt übersteigt. Deren Preis ist also nicht derselbe, wie der Preis einer der Kleider des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn). Sie übernehmen eine sehr große Verantwortung. Also stärken Sie sich geistig, spirituell und moralisch.

Das war das Thema des Briefes, den ich an ihn geschrieben habe und ihn warten lasste, damit, wenn sein geistiger Durst und sein Brennen und sein volles Verantwortungsgefühl in seinem Herzen erwachen, ihm dieser Segen gesandt werden sollte. Fünfzehn oder zwanzig Tage später wurde ihm dieser Segen gewährt und ich habe gerade seine Nachricht in "Ghora Gali" (ein Ort in Pakistan) erhalten: "Beten Sie, dass Allah der Allmächtige mir die Kraft schenke, davon zu profitieren."

(Al-Fazl, 17. August 1966)

Dann sagte Seine Heiligkeit in der Freitagsansprache von 16. September 1966: "Der Verheißene Messias (Friede sei auf ihn) wurde 1868 inspiriert: "Könige werden Segen von deinen Kleidern suchen". Als eine lange Zeit vergangen war und Allah der Allmächtige nicht die Mittel zu seiner Erfüllung schuf, lästerte und verspottete ihn der Feind auf jede erdenkliche Weise und redete ihn schlecht. Dann, fast hundert Jahre später, erschuf Gott die Güter, die Gambia, ein Land in Westafrika, befreiten. Dann gab er es einen Ahmadi, den Herrn Sanghate Sahib, der auch Präsident seiner Gemeinde war, welcher zum Generalgouverneur ernannte wurde. Dann bat er mich um das Tuch des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn) und schrieb, dass er große Gebete gesprochen habe und

er verneige sich vor seinem Herrn mit großer Demut und Flehen, damit Er ihm die Kraft gibt, mit dem Gewand des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn) gesegnet zu werden. Also hat Gott der Allmächtige solche Dinge geschaffen, die erstaunlich anzusehen sind. Zuerst hatte ich Angst, dass es für ihn zu spät sein würde, die Kleidung nach seiner Bitte zu bekommen. Aber Gottes Wille war etwas anderes. Das Tuch wurde ihm schließlich von hier aus zugeschickt. In derselben Nacht in der er das Tuch per Post erhielt, gab die BBC bekannt, dass er vom stellvertretenden Generalgouverneur zum Generalgouverneur Gambias befördert worden war.

Als Ergebnis entwickelte er eine starke Liebe zu Gott, seinem Gesandten und dem Verheißenen Messias (auf dem sei Friede). Die Liebe drückte er zuerst durch einen Schwur und dann durch einen Brief aus. Dann gewährte ihm Allah der Allmächtige eine weitere weltliche Gabe. Heute erhielt ich sein Telegramm, in dem er mir mitteilte, dass er von der britischen Regierung zum "Knight Hood" (Ritter) vorgeschlagen wurde. Dann schrieb er, Herzlichen Glückwunsche an die Gemeinde in seinem Namen zu geben."

(Al-Fazl, 5. Oktober 1966)

1967 besuchte Sir FM Sanghata Generalgouverneur Gambias London. Herr Bashir Ahmed Sahib Rafiq, Mubaligh von England, schreibt:

Meine Wenigkeit traf ihn und lud ihn ein, nach Baitul-Fazl zu kommen. Er sagte: "Wir wollten von selbst nach Bait-ul-Fazl kommen. Gut, dass Sie uns auch eingeladen haben." Am Freitag ist er nach Baitul-Fazl gekommen. In meiner Freitagsansprache erwähnte ich die Prophezeiung des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihn), dass "Könige Segen von deinen Kleidern suchen werden" und gratulierte dem Generalgouverneur zur Erfüllung dieser Prophezeiung. Er wurde von anderen gambischen Ministern begleitet. Am Abend veranstaltete ich zu seinen Ehren ein Abendessen, an dem gambische Minister, Botschafter und Botschaftsmitarbeiter sowie lokale Abgeordnete und britische Würdenträger teilnahmen. Ich bedankte sich am Ende des Abendessens bei den hochrangigen Gästen.

Bei dieser Gelegenheit würdigte der Generalgouverneur

in seiner Rede die Bemühungen der Ahmadiyya Jamaat UK und dankte Allah dem Allmächtigen dafür, dass er ihnen den Segen der Ahmadiyyat gewährt hat.

(Einige schöne Erinnerungen, S. 172)

1970 stattete Hadhrat Khalifatul Masih^{RA} III.^{RH} seinen ersten Besuch in Afrika ab. Am 1. Mai besuchte Seine Heiligkeit^{RH} Gambia. Als seine Heiligkeit am 1. Mai den Flughafen Bathurst besuchte, war Herr FM Sanghate, der ehemalige Generalgouverneur von Gambia, ebenfalls anwesend. Seine Heiligkeit verweilte am ersten Tag in seiner Residenz.

Alhaj Farimang Muhammad Sanghate war von 1966 bis 1970 Generalgouverneur von Gambia. Im Mai 1977 erkrankte er plötzlich. Er war damals ungefähr 65 Jahre alt. Die Krankheit war anscheinend nicht so gefährlich, er jedoch war Diabetiker. In der Folge verschlechterte sich sein Zustand in der Nacht zum 16. Mai und gegen Mitternacht wurde er in das "Royal Victoria Hospital" in Bangalore verlegt, aber auch nach seiner Ankunft im Krankenhaus verschlechterte sich sein Zustand weiter, und am 17. Mai 1977, gegen 3.30 Uhr morgens, forderte dieser Zustand seinen Tod und er verstarb.

(Allahs sind wir und zu Ihm kehren wir Heim)

Als die Nachricht von seinem Tod auf Radio Gambia ausgestrahlt wurde, fanden sich Ahmadis und nicht Ahmadis zu ihrem letzten Besuch in Banjul ein.

Der Präsident von Gambia, Sir David Dawda Kairaba Jawara, war in sein Heimatdorf außerhalb von Banjul gegangen, um seine Tage zu verbringen und kam umgehend nach Banjul, als er diese traurige Nachricht bekam.

Der Sarg von Alhaj Sanghate wurde Parlamentsgebäude gelegt. Neben den Staatsministern und Vertretern ausländischer Botschaften besuchte auch der Präsident selbst den Ort und bat den zuständigen Amir und Mubaligh, um Vergebung für den Verstorbenen zu bitten. In seiner Beileidsbotschaft würdigte der Präsident der Versammlung den selbstlosen Nationaldienst des Verstorbenen. Am 17. Mai, gegen 16:00 Uhr, sprach Maulvi Abdul Shakoor Sahib, der Verantwortliche von Jamaat-e-Ahmadiyya, im weiten Feld von Eidgah von Banjul Begräbnisgebete. Außer Ahmadis nahmen auch Tausende Seite#15



Herr Munawar Ali Shahid

Majlis Ansarullah Deutschlands "Zweite Amtsführung"

Herr Dawood Ahmad Kahlon Sahib (1997–2003)

Nach der ersten Amtszeit als Präsident von Abdul Ghafoor Bhatti begann die zweite Amtszeit in Majlis Ansarullah Deutschland mit der Wahl von Herr Dawood Ahmed Kahlon Sahib, die 1997 begann und 2003 endete. Anlässlich der Schura, die auf der Jahresversammlung von 1996 abgehalten wurde, wurde Herr Dawood Ahmed Kahlon Sahib zum ersten Mal gewählt. 1998 wurden anlässlich der Schura Präsident Majlis und Vizepräsident wiedergewählt, und Herr Dawood Ahmed Kahlon Sahib wurde zum zweiten Mal zum Präsidenten des Majlis Ansarullah für das Jahr 1999-2000 gewählt. Aber nur ein Jahr war vergangen, dass im Lichte des Briefes von Shamim Ahmed Khan Sahib, Assistent Private Secretary Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH, für die Ansarullah Organisation im Jahr 1999 der Präsident und der Vizepräsident gewählt wurden und in dieser Wahl Herr Dawood Ahmed Kahlon Sahib zum dritten Mal zum Präsidenten gewählt wurde. Auf diese Weise

hat er drei Amtszeiten als Präsident absolviert, aber seine Präsidentschaft dauerte fünf statt sechs Jahre (S. 101). Herr Daud Ahmad Sahib Kahlon bildete auch sein Amla (Exekutivkomitee) und begann nach Genehmigung seine Arbeit mit der Leitung und den Gebeten des Khalifen. Das verlief reibungslos bis zum Ende der Präsidentschaft.

Bemerkenswerte Arbeit der Zweiten Präsidentschaft

Die zweite Amtszeit der Präsidentschaft von Majlis Ansarullah Deutschland dauert fünf Jahre. Die wichtige und bedeutende Arbeit, die der Majlis in dieser Zeit in ganz Deutschland leisten konnte und die Aktivitäten, die in dieser Zeit stattfanden, werden in den folgenden Zeilen kurz erwähnt. (Denken Sie daran, dass die Details in Tarikh Ansarullah Band I zu finden sind. Es wurde auch zeitgleich veröffentlicht).

Monatliche Sitzungen des Exekutivkomitees Ansarullah Deutschland 1997

Ab Anfang des Jahres begann eine Reihe von monatlichen Sitzungen der Nationalen Amla, in denen immer der Bericht über die Ereignisse des

letzten Monats vorgestellt wurde. Andere Abteilungen reichten früher ihre eigenen Berichte ein. In dem waren das Tabligh und Finanzen bemerkenswert. Weitere Bereiche sind Bildung, Ausbildung und Verlagswesen. Wahlen im ganzen Land

Nach dem Beschluss der Amla und der Verfassung, vom 26. Januar 1997, sollen zwischen dem 15. Februar und dem 3. März bundesweit Wahlen abgehalten werden und danach die Wahlen von Zo'maa für alle zwei Jahre folgen (S. 94).

Erstellung des monatlichen Berichtsformulars

Um die Leistung der Majlis zu erfahren, war es notwendig, ein "monatliches Berichtsformular" zu haben, auf dem die Majlis es an die Zentrale senden würde. Zu diesem Zweck wurde auf zentraler Ebene ein Ausschuss zur Erstellung des Berichtsformulars gebildet, der sich aus folgenden Mitgliedern zusammensetzte: Herr Magsood Ahmad Sahib Naib Sadr I, Herr Chaudhry Hameed Ahmad als Qaid Umoomi, Herr Hadayat-ullah Shaad Sahib als Qaid Erziehung und Herr Basharat Ahmad Mumtaz Sahib Qaid Finanzen. Der Ausschuss wurde angewiesen, den Bericht in der nächsten Sitzung vorzulegen. In derselben Sitzung wurde auch beschlossen, dass die Qaidien (Amtsinhaber) auch ihre monatlichen Berichte abgeben würden (S. 95).

Entscheidung, den Zeit- und Haltungsplan der Schura (Beratende Versammlung) zu ändern

Herr Mubarak Ahmad Chattha Sahib, Vizepräsident Safe-Dom (II), schlug vor, dass die Majlis-e-Schura in Übereinstimmung mit den Regeln und Vorschriften der Jamaat abgehalten werden sollte und die Schura am Ende des Jahres stattfinden sollte. Der Präsident sagte, dass alle Vertreter gewählt werden sollten. Nach vielen Diskussionen wurde beschlossen, dass die Schura im November abgehalten werden sollte, einen Tag für Finanzwesen und einen Tag für den Rest der Angelegenheiten. In Übereinstimmung mit der Änderung des Zeitplans der Schura und der obigen Entscheidung fand die Schura 1997 am 22. und 23. November in Nasir Bagh statt (S. 96).

Ansarullah Zentrum und Bait-ul-Jamia Projekt In der ersten Amtszeit der Präsidentschaft war mit Zustimmung von Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH auf Empfehlung des Majlis-e-Schura ein Fonds in Höhe von 700.000 DM für den Kauf des Zentrums "Majlis

Ansarullah Germany" eingerichtet worden. 1996 stand der Majlis ein Betrag von etwa 400.000 DM zur Verfügung und weitere 300.000 DM waren genehmigt worden (S. 96).

Die zweite Präsidentschaft, die 1997 begann, nahm ihre Arbeit mit neuem Elan wieder auf und begann wie versprochen mit Zahlungen und Einnahmen. Details des Plans wurden von Al-Nasir publiziert (S. 97).

Grundstückssuche und Bildung eines Komitees für den Bau des Zentrums und der Moschee

Auf der Sitzung des Nationalrats am 8. März 1998 wurde ein Komitee für den Kauf des Zentrums und der Moscheegrundstücke gebildet. Zu den Mitgliedern des Komitees gehörten Herr Master Maqsood Ahmad Sahib Vizepräsident I, Herr Chaudhry Aziz Ahmed Sahib und der angesehene Munir Akhtar Kamalana Sahib Qaid Isaar (S. 97). Die Grundstücke wurden an verschiedenen Orten gesichtet, aber sie entsprachen nicht den erforderlichen Standards.

Verfügbarkeit von Parzellen in Offenbach

Als Ergebnis der kontinuierlichen Arbeit und Gebete des Komitees konnte das Komitee ein Grundstück von 1600 Quadratmetern in Offenbach finden. In denen es bereits Strom- und Gasanschlüsse gab. Der Preis für das Grundstück betrug 906.000 Mark. Der Vertreter von National Ameer, Herr Masood Ahmad Javed Sahib, nahm an dem Treffen teil und sagte, dass das Projekt eine Million Mark wert sei. Stimmen Sie dem zu? Der Präsident und die National Amla stimmten der Vereinbarung einstimmig zu. Aufgrund des persönlichen Interesses und der Leitung des Präsidialausschusses überbrachte er der Exekutive die gute Nachricht, dass der Deal in 850.000 Mark statt 906.000 Mark abgewickelt wurde. Wir werden eine Million Mark mehr brauchen, um zu bauen (S. 97).

Delegation von Majlis Ansarullah Deutschland nimmt an der Jalsa Salana von Holland teil

Eine achtköpfige Delegation der Nationalen Amla nahm 1999 an der Jalsa Salana der Niederlande teil. Der Delegation gehörten Präsident Herr Dawood Ahmed Kahlon Sahib, Herr Chaudhry Maqsood Ahmad Sahib Vizepräsident I, Herr Shabbir Ahmed Zia, Vizepräsident Saf-Dom, Herr Malik Abdul Latif Sahib, Qaid Tabligh, Herr Chaudhry Munawar Ahmad Cheema, Qaid Tehrikat, Herr Chaudhry Munawar Ahmad Bajwa, Qaid Tajnied, Herr Munir Akhtar

21

Kamalana, Qaid Isaar und Herr Ahmad Tariq Sahib, Qaid Ishaat an (S. 100).

Bau von Bait-ul-Jame

In Offenbach wurde 1999 trotz Widerstand die Genehmigung zum Bau einer Moschee erteilt und am 8. November 2000 auch der Besitz des Grundstücks erteilt. Auf diese Weise wurden alle Hindernisse als Ergebnis kontinuierlicher Leitung und Gebete von Hadhrat Khalifatul Masih IV.^{RH} beseitigt.

Komitee für den Bau von Bait-ul-Jame

Nach dem Besitz des Grundstücks wurde ein Komitee für den Bau von Bait-ul-Jame gebildet, dessen Präsident Chaudhry Obaidullah Bajwa Sahib und der Sekretär Herr Sadiq Muhammad Tahir Sahib, Qaid Tarbiyyat, war. Weitere Mitglieder waren Herr Moinur-Rashid Hashmi Sahib Qaid Tabligh, Herr Mahmood Ahmad Sahib Qaid Waqf-e-Jadid, Herr Mahmood Ahmad Saqib Sahib Qaid-e-Mal (S. 97).

Bitte um Gebet an Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH

Ein Gebetsbrief wurde vom Komitee Präsident, der vom Bau Bait-ul-Jame, an Hadhrat Khalifatul Masih IV.^{RH} für den schönen Bau und die Fertigstellung von "Bait-ul-Jame" und Segnungen geschrieben, auf dem Hudhur^{RH} betete und sagte:

"Möge Allah dies segnen" (S. 98)

Die Teilnahme von Delegationen des Majlis Ansarullah Deutschland an den ersten beiden Jalsa Salana Bosniens

An den jährlichen Treffen in Bosnien, zuerst 1999 und das zweite im Jahr 2000, nahmen Delegationen von Mitgliedern des Nationalen Amla unter der Leitung von Präsident Ansarullah Deutschland teil und trafen sich mit den neu konvertierten Brüdern.

Die Visite von Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH nach Indonesien

Im Jahr 2000 nahm Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH an der Jalsa Salana Indonesiens teil, ebenso der Präsident Majlis Ansarullah Deutcshland Herr Dawood Ahmed Sahib Kahlon. Während dieses Besuchs, als Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH den Grundstein für das Hauptbüro von Majlis Ansarullah Indonesia legte, hatte bei dieser Gelegenheit auch der ehrenwerte Präsident Ansarullah Deutschland das Privileg, Grundsteine zu legen.

Anschaffung von Transporter für die Majlis

Angesichts der steigenden Zahl von Gemeinden und Regionen, der zunehmenden Arbeit, der weit entfernten Reisen und der teuren Fahrkarten wurde 1997 die Notwendigkeit eines Transporters des Majlis stark empfunden und 1997 von der Qiadat Amoomi in der beratende Versammlung ein Vorschlag vorgelegt.

"Da der Preis für Zugfahrkarte sehr teuer ist und Majlis Ansarullah bisher die Mittel von ermäßigten Tickets übernommen hat, um die Majlis zu kontaktieren. Dieser Rabatt ist nur an zwei Tagen in der Woche und in langsamen Zügen verfügbar. Es wird vorgeschlagen, dass Majlis Ansarullah Deutschland einen Wagen kauft, damit der enge Kontakt mit den Majlis immer einfacher wird und mehr Arbeit in kurzer Zeit erledigt werden kann".

Nach einstimmiger Zustimmung in der Schura wurde empfohlen, den Vorschlag zur Genehmigung an Hudhur Anwar^{RH} zu senden. 1998 wurde nach Genehmigung durch Hudhur^{RH} ein neunsitziger Transporter für 15.000 Mark angeschafft

(S. 110)

Später, im Hinblick auf die Anforderungen von Tabligh Stand Frankfurt City, wurde der Van an Mian Abdul Salam Sahib, den Zaim-Aala von Frankfurt, übergeben. Historischer Bericht über die jährlichen Versammlungen, die nach der Gründung von Majlis Ansarullah Deutschland abgehalten wurden

In Tarikh Majlis Ansarullah Deutschland (Band I) sind die jährlichen Treffen im Lichte der verfügbaren Aufzeichnungen über Majlis Ansarullah Deutschland ausführlich beschrieben. Diese jährlichen Versammlungen werden in den folgenden Zeilen kurz erwähnt.

Wann und wo fand das erste Treffen von Majlis Ansarullah Deutschland statt? Es wird auch kurz in Anbetracht seiner Bedeutung aufgenommen. Zwischen 1979 und 2003 fanden insgesamt 23 jährliche Treffen statt. Die 23. Jahresversammlung fand 2003 statt. Im Folgenden finden Sie die Namen der Orte, an denen die nationalen Versammlungen von Majlis Ansarullah Deutschland stattfanden. Diese sind in der gleichen Reihenfolge, in der die Versammlungen Jahr für Jahr abgehalten wurden. Die Namen der Orte lauten wie folgt: Masjid Noor Frankfurt, Masjid Fazal

Omar Hamburg, Bait-ul-Nasr Köln, München, Nasir Bagh Gross Gerau, Bonamess Center Frankfurt, Nidda und Bad Homburg. Unter ihnen wurden vielerorts mehr als einmal Versammlungen abgehalten.

(S. 248-251)

Erstes historisches "zweitägiges Salana Ijtema" von Majlis Ansarullah Deutschland Am 8. Januar 1980 veröffentlichte die Tageszeitung, Al-Fazl Rabwah, einen ausführlichen Bericht über Deutschlands erstes historisches Jahrestreffen (S. 189).

Am 24. und 25. November 1979 fand in Frankfurt das erste historische "zweitägige Jahrestreffen" des Majlis Ansarullah Deutschland statt, das von Nawab Mansoor Ahmed Khan Sahib Missionary Incharge und Vizepräsident Majlis Ansarullah Germany geleitet wurde. Es wurde von der örtlichen Majlis Khuddamul-Ahmadiyya unterstützt. Die Ehre, Ansarullah aus Hamburg zum Ijtema Frankfurt mitzunehmen und sie zurückzubringen, haben zwei lokale Khuddam Herr Nazeef Chaudhry Sahib und Herr Fahimuddin Ahmed Sahib bekommen. Das Programm dieser Versammlung wurde der Ansarullah formell per Post zugesandt. Aufgrund der geringen Anzahl von Ansarullah hatten etwa 20 Ansar aus Frankfurt, Hamburg und anderen

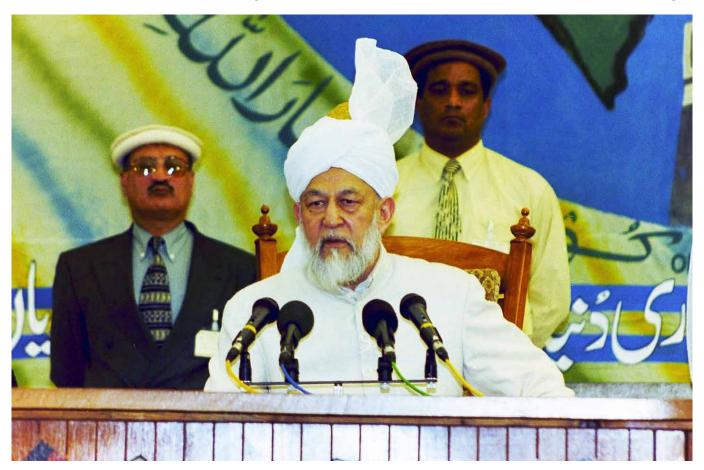
Städten das Privileg, an diesem ersten historischen "Jahrestreffen" teilzunehmen.

Der erste Sitzungstag

Erste Sitzung. Am 24. November, nach dem gemeinsamen Gebet von Zuhr und Asr, begann die Eröffnungszeremonie mit der Rezitation des Heiligen Qur'an. Dann wurde das Gelöbnis des Ansar wiederholt und ein Gedicht rezitiert. Danach präsentierte Herr Nawab Mansoor Ahmed Khan Sahib Missionary Incharge West Deutschland und Vizepräsident Majlis Ansarullah Deutschland in der Eröffnungsrede den Teilnehmern seine wertvollen Worte und leitete ein Stilles Gebet, womit die Zeremonie formell eröffnet wurde. Danach hielt der Imam-Sahib-Moschee Hamburg, Herr Laig Ahmad Munir Sahib, einen Vortrag über Hadith. Die Aufführung der ersten Sitzung endete mit Reden von Zoamaa Ansarullah Frankfurt, Herr Muhammad Sharif Khalid Sahib und Herr Mirza Mansoor Ahmed Sahib Hamburg.

2-Sitzung. Die zweite Sitzung begann um 20:30 Uhr, in der ein Vortrag zum Thema "Zikr-e-Habib" (Gedenken des geliebten Propheten^{SAW}) gehalten wurde. Es gab ein akademisches Seminar mit dem Titel "Methoden der Ausbildung und Reform". Es dauerte zwei Stunden, in denen die Ansar-Brüder deren Meinungen

23



äußerten. Schließlich endete die zweite Sitzung um 23:00 Uhr mit den Schlussbemerkungen von Nawab Mansoor Ahmed Khan Sahib.

Der zweite Tag des Ijtema 25. November

Um fünf Uhr wurde aufgestanden und das Tahajjud und Fajr Gebet verrichtet. Herr Nawab Mansoor Ahmed Khan Sahib leitete Dars-ul-Qur'an. Es gab einen gemeinsamen Spaziergang um 7 Uhr und dann ein gemeinsames Frühstück um 8:30 Uhr.

Sitzung III (Wissenswettbewerb). Um 9:30 Uhr begann die dritte Sitzung mit der Rezitation des Heiligen Qur'an. Hierin waren wissensbezogene Programme von Ansarullah, in denen ein Redewettbewerb mit dem Titel "Khilafat Ki Barakat" (Segnung des Khilafat) abgehalten wurde, der eine Stunde dauerte. Malik Sharif Ahmed Sahib hat den ersten, Muhammad Ismail Khalid Sahib den zweiten und Ata-ul-Manan Sahib den dritten Platz belegt. Die Aufgaben der Richter wurden von Herr Laig Ahmed Munir Sahib und Herr Muhammad Sharif Khalid Sahib ünernommen. Ein weiterer Wissenswettbewerb war auch "Dinie-Maloomat" Religiöses Wissen. In dem Herr Nazir Ahmed Sahib zum Ersten und Herr Syed Hakeem Ahmad Shah Sahib zum Zweiten erklärt wurde. Am Ende hielt Herr Laig Ahmad Munir Sahib eine wissensreiche Rede über das Leben der Gefährten^{RA}.

Sportwettbewerbe

Um 12.00 Uhr mittags wurden Sportwettbewerbe gemäß dem Programm abgehalten, zu denen auch das Handfesthalten gehörte. Insgesamt nahmen acht Ansar teil. Malik Sharif Ahmad Sahib wurde Erster und Herr Muhammad Ismail Khalid Sahib Zweiter. Gleichzeitig gab es eine Pause für Essen und Gebete.

Abschlusssitzung und Preisverleihung

Nach dem Essen und den Zohr- und Asr-Gebet begann die Abschlusssitzung mit der Rezitation des Heiligen Qur'an. Das Gelübde wurde wiederholt und ein Gedicht rezitiert. Die Preise wurden dann unter denjenigen verteilt, die Positionen in Wissenund Sportwettbewerben erzielten. In der Abschluss Zeremonie machte, Nawab Mansoor Ahmad Khan Sahib in seiner Schlussrede, die Ansarullah auf ihre Verantwortung aufmerksam, machte wertvolle Vorschläge und leitete dann ein langes gemeinsames Stilles Gebet. Somit ging dieses erste historische Salana Ijtema von Majlis Ansarullah Deutschland zu

Ende.

فاالحمدالله على ذالك

(S. 192)

Die Teilnahme von Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH an der 18. Salana Ijtema Majlis Ansarullah Deutschland

Vom 15. bis 17. Mai 1998 fand in Bad-Kreuznach das 18. Salana Ijtema statt, an dem zum ersten Mal Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH teilnahm und somit die Versammlung erhellte.

Engagements anlässlich des Salana Ijtema von Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH

Das 18. Salana litema von Majlis Ansarullah Deutschland begann mit dem Freitagsgebet und der Ansprache von Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH. Am 15. Mai um 14:45 Uhr kam Hudhur^{RH} am Veranstaltungsort der Ijtema. Dort begrüßten Sadr Ansarullah, Vizepräsidenten, Majlis der Nationalen Amla und Nazminen der Region Hudhur^{RH}. Bei dieser Gelegenheit hisste Hudhur^{RH} die Flagge der Ansarullah, während der nationale Amir Sahib die Nationalflagge Deutschlands hisste. Dann leitete Hudhur^{RH} das Stille Gebet und ging zur Veranstaltungshalle für die Ansprache und das Freitagsgebet. Das Salana litema begann mit der Freitagsansprache, dem Jumma und dem Assr-Gebet.

Sportwettbewerbe

Dem Programm zufolge sollte es nach dem Freitagsgebet Sportwettkämpfe geben. Hudhur^{RH} schaute sich Volleyball- und Basketballwettbewerbe an. Gegen 18:45 Uhr fand ein Meeting mit Hudhur Anwar^{RH} statt,in dem National Majlis Amla Ansarullah Deutschland, und die Nazminen Aala Illaqa teilnahmen. Hudhur^{RH} gab ihnen wertvolle Tipps und forderte sie auf, besonders auf die Gesundheit zu achten: "Bewegung sollte täglich durchgeführt werden, außer, dass man daran gehindert ist. Beim Sporttreiben soll man Gehen und leichtes Laufen absolvieren und mindestens zwei Kilometer, sollten eine tägliche Routine sein" (S. 202).

Majlis-e-Irfan (Frage- und Antwortsitzung)

Am 15. Mai fand ein erfolgreiches Majlis-Irfan (Frageund Antwortsitzung) in der Veranstaltungshalle statt, in dem Hudhur Anwar^{RH} die Fragen beantwortete.

Abschluss Zeremonie der Salana Ijtema

Am 17. Mai begann die Abschluss Zermonie der

Jahresversammlung unter dem Vorsitz von Hadhrat Khalifatul Masih IV.RH. Muhammad Amin Khalid Sahib, der zum Ersten in Wissenswettbewerben erklärt wurde, hatte das Privileg, den Heiligen Qur'an zu rezitieren. Danach wiederholte HudhurRH den Ehd (Versprechen) von Ansarullah. Master Maqsood Ahmad Sahib, Vizepräsident I, wiederholte die deutsche Übersetzung. Danach intonierte Herr Rafiq Ahmed Shakir Sahib, der den ersten Platz im Nazm-Wettbewerb belegte, die heiligen Worte des Verheißenen Messias (Friede sei auf ihm).

Danach verteilte Hudhur^{RH} eigenhändig die Preise unter den Positionsinhabern, die in Wissens- und Sportwettbewerben den ersten Platz belegt hatten. Bei dieser Gelegenheit erhielt der regionale Nazim-Ilaqa von Majlis Bocholt, den Flage-Preis (Alm-e-Inami) und das Schild aus den Händen von Hudhur^{RH}. Hudhur^{RH} hielt dann die Abschlussrede (S. 204).

2. Europäisches Salana Ijtema Majlis Ansarullah

Im Anschluss des 22. Salana Ijtema Deutschland fand im Mai 2002 gemeinsam das zweite Europäische Salana Ijtema in Bad Homburg statt. Es nahmen 85 Ansar aus 9 europäischen Ländern und 2232 Ansar aus 23 Regionen Deutschlands teil (S. 228). Bei der Flaggenhissungszeremonie hisste Herr Dawood Ahmed Kahlon Sahib Präsident Majlis Ansarullah Deutschland die Flagge der Ansarullah, während Herr Haider Ali Zafar Sahib, Missionar Incharge für Deutschland, die Flagge Deutschlands hisste, während Herr Ata Rabbi Sahib, Präsident Majlis Ansarullah Belgien die Flagge der Europäischen Union hisste (S. 228).

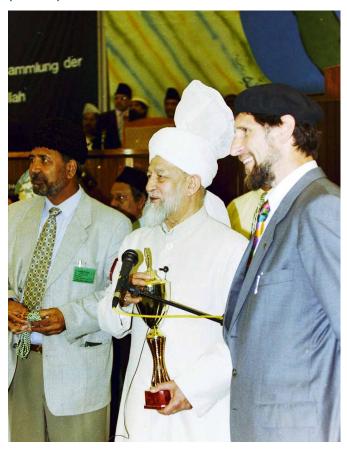
Die letzte Jahresversammlung der Zweiten Präsidentschaft fand am 24. und 25. Mai 2003 in Bad Homburg statt und war die 23. Jahresversammlung des Majlis Ansarullah Deutschland. Es wurde von 2083 Mitgliedern und Herr Rafique Ahmed Hayat Sahib, Amir Sahib UK als Vertreter von Hudhur Anwar, besucht.

Mit" علم انعامى "Preisgekrönte, Majalis

Der Preis علم انعامى und die Zufriedenheitsauszeichnung werden anlässlich der jährlichen Versammlung an diejenige Majalis verliehen, die im ganzen Land hervorragende Leistungen erbracht hat. Dies wird im Lichte der Regeln und Vorschriften entschieden, die von Hadhrat Khalifatul Masih II. RA genehmigt wurden. Sein Hauptzweck ist es, einen Geist des Wettbewerbs

zwischen den Majalis zu schaffen. Und es ist eine große Ehre für die Majlis, dies zu erreichen.

Nachfolgend finden Sie die Namen der Majalis, die von 1990 bis 2003 deutschlandweit den ersten Platz und den Leistungspreis für die beste Leistung erhalten konnten. Diese Liste finden Sie auf Seite 113 von Geschichte Ansarullah Deutschland (Band 1) mit weiteren Daten. Laut der Liste erhielt Majlis Waldshut (Zaim Majlis Herr Nasir Rashid Faroogi Sahib) den Leistungspreis dreimal in diesen Jahren, zweimal ununterbrochen und einmal nach einer Pause. Majlis Rutlingan (Zaim Majlis Herr Abdul Ghafoor Sahib) und Bucholt (Zaim Majlis Herr Muhammad Rafique Butt Sahib und Herr Chaudhry Abdul Wasay Sahib) erhielten den Preis zweimal hintereinander. Zu den einst preisgekrönten Majalis gehören Frankfurt (Zaim Majlis Herr Daud Ahmad Nasir Sahib), Kaiserlautern (Zaim Majlis Herr Akhtar Naseer Ahmad Chaudhry Sahib), Bielefeld (Zaim Majlis Herr Abdul Mannan Nasir Sahib), Fazal Umar RNK Stuttgart (Zaim Majlis Herr Sadaqat Ahmad Zahid Sahib), Osnabrück (Zaim Majlis Herr Shabbir Shah Sahib), Balingan (Zaim Majlis Herr Shabbir Shah Sahib), Wiesbaden (Herr Muhammad Afzal Nauman Sahib) und Raunheim (Zaim Majlis Herr Muhammad Afzal Nauman Sahib) (S. 113).



25



Einige Bilder von 18. Salana Ijtema Majlis Ansarullah Deutschland in Badkreuznach



Der Anbeginn von Majlis-e-Schura die beratende Versammlung

Nach der Gründung der Majlis Ansarullah Deutschland, im Laufe der Zeit, als andere wichtige Aufgaben begannen, wurde auch die Majlis-e-Shura organisiert. Die Majlis-e-Schura in Deutschland begann 1990 anlässlich des jährlichen ljtema in der ersten Amtszeit von Abdul Ghafoor Bhatti Sahib als Präsident der Majlis. Heutzutage findet Majlis-e-Shura am Ende des Jahres anlässlich des Salana ljtema statt. Aber in der Vergangenheit fand es in der Mitte des Jahres statt. Von 1990 bis zur Veröffentlichung von der Geschichte Majlis Ansarullah Deutschland (Band I) im Jahr 2003 wurde die Majlis-e-Shura regelmäßig abgehalten und andere genehmigte Vorschläge wie Erziehung

(Tarbiyyat), Bildung (Taleem), Tabligh (Verbreitung), Maal (Finanzwesen) wurden aus der Zeit des Khalifen genehmigt, die heute Teil des Lehrplans des Majlis sind (S. 273).

(Fortsetzung folgt)



von seite#7 (Zusammenfassung der Khutba Jumma)

Sie Ihr Leben außergewöhnlich."

Der Verheißene Messias^{AS} sagte auch:

"Sucht Taqwa, denn Taqwa ist die Wurzel von allem. Taqwa bedeutet, selbst das kleinste Übel zu meiden und selbst das zu meiden, was im Verdacht steht, schlecht zu sein. Wenn Sie feststellen, dass die Zunge oder Hände oder Füße oder einige andere Organe einer Person rein sind, dann muss auch sein Herz rein sein. Wenn jemand eine üble Zunge hat und trotz des Fastens übles Reden und Streiten nicht scheut, und seine Hände falscher Taten schuldig sind, dann können sie zu dem Schluss kommen, dass sein Herz nicht rein und weit von Taqwa entfernt ist."

Der Verheißene Messias^{AS} sagt:

"Für diejenigen, die Gottesfurcht haben, ist es notwendig, dass sie ihr Leben in Demut und Sanftmut verbringen, denn dies ist ein Zweig der Taqwa. Sie sollten unnötige Wut oder Zorn vermeiden. Der Verheißene Messias^{AS} sagt: "Ich möchte nicht, dass die Mitglieder meiner Jamaat einander als groß oder klein betrachten oder arrogant sind und auf andere herabsehen. Nur Gott weiß, wer überlegen und wer unterlegen ist."

Der verheißene Messias^{AS} sagt: "Diejenigen, die Gott fürchten, sind diejenigen, die demütig und sanftmütig gehen und nicht hochmütig reden. Daher wird derjenige, der Taqwa annimmt, zu einer höheren Stufe gelangen."

Der Verheißene Messias^{AS} sagt:

Wahre Einsicht und Weisheit können nicht erlangt werden, ohne sich Gott hinzugeben. Wenn Sie erfolgreich sein wollen, dann nutzen Sie Ihren Verstand und denken Sie nach und lesen Sie die Übersetzung und Kommentare des Heiligen Qur'ans. Das Lesen des Heiligen Qur'ans mit Überlegung und Selbstreflexion erhöht einen in Taqwa. Nutzen Sie diesen Monat Ramadan, um sich selbst und all ihre Organe und Fähigkeiten zu reinigen. Wenn sie den Glauben dienen möchten, dann nehmen Sie zuerst Tagwa an. Gott ist immer bei den Gerechten. Tagwa hat einen starken Einfluss auf andere. Nachdem Hudhur (möge Allah sein Helfer sein) den berühmten Vorfall von Syed Abdul Qadir Jilani's Wahrhaftigkeit zitiert hatte, sagte Hudhur (möge Allah sein Helfer sein), dass diese Dinge uns zum Nachdenken anregen sollten, welche schlechten Gewohnheiten wir losgeworden sind. Taqwa verlangt, dass wir das Lügen vermeiden. Der Verheißene Messias^{AS} sagt, dass derjenige, der in seinen Worten und Taten nicht eins ist, den göttlichen Zorn auf sich zieht. Wenn unsere Jamaat aus solchen Menschen besteht (Gott bewahre) die das eine mit ihrer Zunge sagen, aber etwas anderes in ihren Herzen haben, dann werden solche Menschen kein glückliches Ende finden. Möge Allah uns befähigen, im gesegneten Monat des Ramadans Rechtschaffenheit zu erlangen. Amin.



Ahmdiyya Wohltätigkeitsorganisation

Am Anfang des Jahres am 27.01.022 fand zusammen mit allen Gemeinden ein Online-Treffen statt, in der in den vergangenen Jahren oft Charity Walk organisiert wurde. Die Anwesenheit, durch die Gnade Allahs, des Allmächtigen, war 90 Prozent. In diesem Online Meeting wurden die Informationen über das Charity Walk allen Majalis und den Isaar-Muntazimien zur Verfügung gestellt und alle Fragen beantwortet.

Der Ahmadiyya Charity Walk wurde erfolgreich in 38 Städten Deutschlands organisiert, 1456 nicht Ahmadi Deutsche und 3367 Ahmadi Brüder nahmen teil. Bürgermeister/innen von 25 Städten, Oberbürgermeister/innen von 2 Städten, Vertreter der Stadträte/innen von 4 Städten und Vertreter verschiedener Vereine von 4 Städten nahmen teil. Mehr als 90.000 Euro wurden an 88 deutsche Wohlfahrtsverbände verteilt.

Baumpflanzen

Bäume wurden in 31 Städten in Deutschland gepflanzt. Bürgermeister aus 23 Städten nahmen an

den Baumpflanzenaktion teil. In einer Stadt nahm, bei der Baumpflanzenaktion, der Bundestagsabgeordnete teil und in einer anderen ein Landratsvertreter. Vertreter der Stadträte von 10 Städten nahmen bei der Aktion teil.

599 nicht Ahmadi Deutsche und 395 Ahmadi Brüder nahmen an diesen Veranstaltungen teil.

Ahmadiyya LangR

163 Majalis / Gemeinden verteilten Lebensmittel an 23.021 Obdachlose.

Am 23. März 2022 wurde der Isaar-Tag gefeiert, 134 Gemeinden versorgten 6067 Obdachlose mit Lebensmitteln, 1199 ältere und kranke Ansar sowie 173 Asylsuchende Ansar wurden besucht.

Die Namen der Zonen, deren Majalis hervorragende Arbeit leisteten:

RODGAU-MÜNCHEN-WÜRZBURG-FRANKFURT-BENSHEIM-DARMSTADT-WEITERSTADT-RAUNHEIM-LANGEN-RÜSSLESHEIM-KASSEL-FRIEDBERG-RIEDSTADT-MÖRFELDEN WALLDORF-HAMBURG-NIEDERSACHSEN-

29

SACHSEN-BRANDENBURG-SCHLESWIG HOLSTEIN-PFALZ-RHEIN MOSEL-WIESBADEN-MAIN TAUNUS-KARLSRUHE-WÜRTTEMBERG NORD-MANNHEIM-KÖLN-NORDRHEIN OST-NORDRHEIN WEST-WESTFALEN

Besondere Anstrengungen der Majlis Neuss

Von November bis Dezember 2022 wurden an 3946 Obdachlose ein warmes Mahl verteilt. Dies wird bis März 2023 andauern. Zeitlich wurden bisher 126 Stunden für diesen Service angebracht. 243 Mitglieder der Gemeinde konnten dienen und 1284 Kilometer wurden zurückgelegt. Auf lokaler Majlis Ebene bieten alle drei Organisationen bedeutende Dienste an.

Die Lajna kocht jeden Montag bis Freitag. Majlis Ansarullah kocht samstags und Sonntags und Majlis Khuddam-ul-Ahmadiyya bietet seine Dienste bei der Verteilung von Lebensmitteln an.

Samstags und sonntags gibt es auch weitere Hilfe von nahegelegenen Majalis, darunter sind Krefeld, Viersen und Düsseldorf.

Majlis Neuss bietet seine Dienste im Inneren der Stadt, im Obdachlosenbereich und in der Obhut schutzbedürftiger Menschen an. Verschiedene wohlhabende Unternehmen in der Stadt spendeten verschiedene Sachen, darunter Jacken, Schals, Hüte, Handschuhe und Pullover, für Bedürftige. Zu den Lebensmitteln gehörten Säfte, Brötchen, Kekse, Kuchen usw. und eine Vielzahl von Päckchen mit Süßigkeiten und Decken zum Zudecken.

Denken Sie bitte stets im Gebet der Dienenden.

Sonstiges

Waqar-e-Amal, würdevolle Arbeit

22 Majalis organisierten zusammen mit der Stadtverwaltung den Waqar-e-Amal in der Stadt. 1138 Ansar erhielten die Gelegenheit zu dienen. 1166 Ansar führten Waqar-e-Amal in den Moscheen und Gebetszentren der Majalis durch.

Besuch des kranken und ältere Ansar

1683 Ansar besuchten 963 Ansar, die krank waren, in deren Majalis. 132 Briefe wurden von der Qiadat Isaar an die kranken Ansar geschrieben.

Besuch des Friedhofs

8 Majalis organisierten ein Sauberkeitsprogramm auf dem Friedhof, bei dem 38 Ansar dienen konnten.

von seite#35 Bluthochdruck und seine Folgen

Form des Reitens von Pferden und Kamelen große Bedeutung beimaß.

(vgl. Sahih Al Bukhari Nr. 2869 & Sunan Ibn Majah 2878) Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die weitverbreitete Volkskrankheit Bluthochdruck in einem größeren Zusammenhang zu sehen nämlich gemeinsam mit anderen "Zivilisationskrankheiten" Übergewicht wie oder Diabetes. Bei Symptomen wie immer wiederkehrendem Schwindel und Kopfschmerzen sollte man seinen Hausarzt aufsuchen und eine Langzeit-Blutdruckmessung anregen. sich hierbei immer wieder zu hoch gemessene Blutdruckwerte zeigen, kann eine medikamentöse Behandlung eine Option sein – vorher sollten wir aber in uns kehren und ehrlich reflektieren, wie wir unseren Lebensstil so verändern können, dass gar keine medikamentöse Behandlung nötig ist. Schließlich sind unser Körper und unser Geist nur Leihgaben von Allah (swt), die es pfleglich zu behandeln gilt.

Sollten Sie weitere Fragen zu diesem und anderen Gesundheitsthemen haben, dürfen Sie uns gern eine eMail an mamo@ahmadiyya.de schicken.



Ansar die gerne der Majlis dienen möchten.

Wenn Sie,

mit Adobe Indesign dund Adobe Photoshop gut arbeiten können oder wollen, dann melden Sie sich bitte unter ishaat@ansarullah.de

Mit Ihrer Unterstützung können Sie auch zur Verbesserung Ihres Magazins beitragen.

Vielen herzlichen Dank! Ihr Al-Nasir Team



Herr Zafar Ahmad Nagi

Naib Sadr Majlis Ansarullah Deutschland

Heutzutage ist die Bedeutung von Multimedia unbestreitbar.

Der Bereich Multimedia ist so wichtig geworden, dass alle globalen Institutionen und Organisationen dessen Bedeutung nicht nur anerkennen, sondern gezwungen sind, ihn als Schlüssel zum Erfolg zu betrachten.

Die Entwicklung und der Aufstieg der wichtigsten Institutionen und Organisationen der Welt sind Multimedia zu verdanken.

In einem Wimpernschlag wird eine Nachricht von der einen Seite der Welt auf die andere übertragen.

Für die Jamaat Ahmadiyya, die sich für die Verbreitung des Islam einsetzt, ist ihr Nutzen ganz klar.

Hudhur-e-Anwar (Möge Allah seine Hand stärken) hat zu verschiedenen Anlässen immer wieder darauf hingewiesen, dass die neuesten Kommunikationsmittel für den Dienst an der Religion genutzt werden sollten. MTA ist in dieser Hinsicht das herausragendste Beispiel für uns.

Nur durch die Gnade Allahs, des Allmächtigen, war die Majlis Ansarullah Deutschland in der Lage, dieses Feld zu betreten und die modernen Mittel des 21. Jahrhunderts für die Organisationsarbeit zu nutzen.

Obwohl dieser Schritt mit einer Verzögerung vollzogen worden ist, ist es dennoch ein Schritt in die richtige Richtung.

Beginn und Dauer der Multimedianutzung

Der Einsatz von Multimedia auf organisatorischer Ebene begann in der Majlis Ansarullah Deutschland im Jahr 2016.

Zunächst wurden auf allen regionalen und zonalen Ebenen der Organisation Verantwortliche für die Multimedia-Abteilung ernannt.

Jeden Monat wurden zwei Online-Sitzungen mit den Multimedia-Verantwortlichen abgehalten, um dieses neue System zu etablieren und zu optimieren.

Ebenso fand jeden Monat ein Treffen mit dem Nationalen Multimedia-Team statt.

Abteilungen

Unter-Abteilungen, die derzeit unter der Aufsicht von Multimedia arbeiten sind: Office Incharge, Work Ansarullah, Website, OneDrive, Twitter, Instagram, Fotografie und Ansarullah News. Im Folgenden werden die einzelnen Abteilungen kurz vorgestellt und

31

ihre Funktionen erläutert.

Website

In diesem Bereich arbeiten sieben engagierte Ansar. Die derzeitige Haupt-Website von Ansarullah www. ansarullah.de enthält nicht nur die Informationen aller zentralen Abteilungen, sondern aktualisiert auch ständig die Inhalte. Für diesen Bereich wurde eine spezielle Software angeschafft, die "GiveWP" heißt. Man kann Spenden von Freunden, Verwandten und Nachbarn für Wohltätigkeitsspaziergänge über einen speziellen Link sammeln.

Work Ansarullah

Die Website www.work.ansarullah.de von Work Ansarullah enthält Einträge zu allen Abteilungen. Zu Beginn dieses Jahres wurden drei neue Websites eingerichtet:

- 1. www.charitywalk.de
- 2. www.baumpflanzaktionen.de
- 3. www.ahmadiyyalangr.de (www.langr.de)

Ausgabe von E-Mail-Konten und Webex-Konten

Im vergangenen Jahr wurden durch das Team von Work Ansarullah die E-Mail-Konten aller leitenden Regional- und Zonenadministratoren und Leiter der Majlis in Deutschland aktiviert und an alle verteilt, was sich als sehr nützlich erweist, um die organisatorische Arbeit durch Allahs Gnade zu verbessern. Alle haben einen Webex-Zugang erhalten, auf dem nun Lokal-, Regional- und Ratssitzungen abgehalten werden. Außerdem werden Seminare organisiert.

Nutzung von Twitter und Instagram

Im Rahmen dieser Abteilung wurden bisher 1100 Bilder von Programmen auf Instagram gepostet sowie 220 Tweets verfasst.

OneDrive

32

Im vergangenen Jahr erhielt die Abteilung über www.inhalt.ansarulla.de Fotos von 62 Ansarullah-Veranstaltungen aus allen Regionen und Majalis, darunter Baumpflanzungen und Charity Walks.

Ansarullah-Nachrichten

Diese Abteilung lieferte in einem Jahr 97 Nachrichten an die Ansarullah in Deutschland, die von den zentralen Abteilungen von Ansarullah Deutschland herausgegeben wurden.

Abteilungsleiter

Im vergangenen Jahr wurden neun Online-Sitzungen von der Abteilung mit dem Verantwortlichen für den Multimedia-Bereich abgehalten. Acht Sitzungen fanden mit dem Nationalen Team Multimedia statt. 34 Multimedia-Beauftragte, die auf der Ebene der Majlis ernannt wurden, erhielten ihre Zustimmung.

Fotografie

In dieser Abteilung wurde die Ernennung eines Fotografen auf regionaler und Zonen-Ebene angestrebt; zu diesem Zweck wurde auch ein Seminar organisiert, in dem die Bedeutung der Fotografie hervorgehoben wurde. Es wurden vierteljährliche Auffrischungskurse durchgeführt, in denen die Kameraführung geschult und das Wissen über technische Fragen geschärft wurde; außerdem wurden Anstrengungen unternommen, um die Zahl der Teammitglieder zu erhöhen. Es wurde darauf aufmerksam gemacht, Fotos auf OneDrive zu speichern. Um die Arbeit zu beschleunigen, wurden Maßnahmen ergriffen, um die Teams auf regionaler und zonaler Ebene zu aktivieren.

Multimedia-Seminare für Amtsinhaber

In Anbetracht des aktuellen Bedarfs wurden regelmäßige Schulungen für alle Beamten durchgeführt, damit sie im Bereich Multimedia aktiv werden können. 900 Personen nahmen daran teil. Sie werden auch zur technischen Ausbildung der betreffenden Amtsinhaber beitragen.





Arzt in der Inneren Medizin - Majlis Calw

Ein warnendes Beispiel

Im Oktober letzten Jahres rief mich meine Mutter während eines Besuches bei meinen Schwiegereltern an und erzählte mir mit aufgeregter Stimme, dass mit meinem Vater etwas nicht stimme. Nach dem Mittagessen habe er sich nicht gut gefühlt und dann zum Schlafen hingelegt. Nach wenigen Minuten sei er dann schreiend vor Kopfschmerzen ins Wohnzimmer gerannt und schließlich kollabiert. Wir riefen dann schnell den Rettungsdienst an, der den Notarzt zu uns nach Hause schickte. Mein Vater war zu diesem Zeitpunkt schon nicht mehr bei Bewusstsein und wurde schließlich mit dem Rettungshubschrauber in die Uniklinik nach Tübingen geflogen.

Was war geschehen? Mein Vater hatte seit längerem immer wieder Schwindel und Kopfschmerzen. Das können Symptome für zu hohen Blutdruck sein, die aber auch von seiner Hausärztin nicht richtig erkannt wurden. An besagtem Tag war der Blutdruck schließlich so hoch, dass ein Gefäß im Gehirn meines Vaters platzte und er eine Hirnblutung erlitt. Mit

Allahs Hilfe hat er diese schwere Erkrankung sehr gut überstanden. Im Folgenden möchte ich Ihnen ein wenig über die Ursachen und Gefahren von zu hohem Blutdruck näherbringen.

Was genau ist eigentlich Bluthochdruck?

Dieses zugegebenermaßen sehr eindrucksvolle, aber zum Glück auch sehr seltene Beispiel zeigt, welche Folgen ein unbemerkter, bzw. unbehandelter Blutdruck haben kann.

Blutdruck ist vereinfacht gesagt der Druck, der in den Blutgefäßen vorherrscht. Das Herz pumpt in Ruhe ungefähr einmal pro Sekunde 200-500ml Blut in die Hauptschlagader, wodurch dann der Blutfluss in die Gefäße angestoßen wird. Man kann sich das vorstellen wie ein Gartenschlauch, der permanent mit Wasser gefüllt ist. Einmal pro Sekunde wird dann eine bestimmte Menge Wasser zusätzlich an einem Ende in den Schlauch hineingepumpt. Der Blutdruck wird in zwei Werten angegeben, die man systolisch und diastolisch nennt. Der systolische Blutdruckwert ist der Druck, der direkt nach dem Blutauswurf in den großen

33

Gefäßen herrscht. Bezogen auf unseren Gartenschlauch wäre das der Druck, der im Gartenschlauch herrscht, kurz nachdem für eine halbe Sekunde Wasser in den Schlauch hineingepumpt wurde. Der Druck, der im Gartenschlauch herrscht, während kein Wasser hineingepumpt wird, heißt diastolischer Blutdruck. Von zu hohem Blutdruck spricht man, wenn der systolische Wert über 140mmHg und der diastolische Wert über 90mmHg liegt.

Ist der Druck in den Gefäßen also permanent zu hoch, gibt es Veränderungen in den Wänden der Gefäße. Sie sind nicht mehr so elastisch, werden zunehmend enger oder können sogar reißen. Werden die Gefäße durch zu hohen Blutdruck immer enger - wie zum Beispiel die Gefäße im Herzen, dann ist dadurch die Blutversorgung in diesem Organ beeinträchtigt. Verschließen die Gefäße an einer Stelle komplett, kann ein großer Teil des Organs nicht mehr mit Blut versorgt werden, das Gewebe stirbt ab. Genau das ist bei einem Herzinfarkt der Fall. Es kann aber auch passieren, dass durch den zu hohen Druck ein Gefäß aufreißt und große Mengen Blut dann aus dem Gefäß in die Umgebung austreten. Genau das ist bei meinem Vater passiert – sein Blutdruck war kurzzeitig so hoch, dass ein feines Gefäß im Gehirn dem Druck nicht mehr standhalten konnte und aufgerissen ist. Die Folge war, dass große Mengen Blut ausgetreten sind und auf das Gehirn gedrückt haben.

Woran bemerkt man zu hohen Blutdruck und was sind die Ursachen?

Ist der Blutdruck nur leicht bis mäßig erhöht, also zum Beispiel zwischen 140mmHg bis 160mmHg, spürt man meistens keine Symptome. Problematisch ist, dass bereits diese zu hohen Blutdruckwerte, die man nicht durch Symptome spürt, über lange Zeit Schäden an den Gefäßen und den Organen verursachen können. Langfristig gesehen erhöht ein zu hoher Blutdruck die Gefahr, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.

Ab Werten von 160-180mmHg spürt man oft ein diffuses Schwindelgefühl, aber auch Kopfschmerzen oder eine Rötung im Gesicht sind als Symptome möglich. Dass die Blutgefäße im Lauf der Jahre an Elastizität verlieren ist normal, im Alter ist der

Blutdruck meistens natürlicherweise höher als in jüngeren Jahren. Die Alterung der Gefäße wird jedoch maßgeblich durch unseren Lebensstil mitbeeinflusst – ein Mangel an Bewegung, Übergewicht sowie Tabakkonsum sind die Risikofaktoren, die am stärksten zur Entwicklung von Bluthochdruck beitragen!

Eine weitere Ursache für zu hohen Blutdruck ist die sogenannte "Schlafapnoe" – das heißt eine Verlegung der Atemwege im Schlaf, was sich häufig auch durch starkes Schnarchen bemerkbar macht. Vereinfacht gesagt erschlafft die Muskulatur im Mundbereich während des Schlafens zu stark, sodass die Zunge die Atemwege blockiert. Die Folge ist, dass die Sauerstoffversorgung des Körpers und insbesondere des Gehirns viele Male in der Nacht unterbrochen ist, was den gesamten Körper unter massiven Stress setzt. Das Gehirn setzt durch die Unterversorgung mit Sauerstoff massiv Stresshormone frei, was wiederum zu einer starken Erhöhung des Blutdrucks führen kann. Risikofaktoren für die Schlafapnoe sind unter anderem – genau wie für Bluthochdruck oder andere Erkrankungen – Übergewicht und Nikotinkonsum.

Die einzelne Messung des Blutdrucks beim Arzt oder zuhause kann einen Hinweis geben, ob man tatsächlich unter Bluthochdruck leidet. Um sicher zu gehen, sollte der Blutdruck aber mehrmals über einen bestimmten Zeitraum gemessen werden. Hierfür gibt es spezielle kleine Geräte, die alle zehn Minuten über 24 oder 48 Stunden den Blutdruck messen. Man spricht hier von der "Langzeit-Blutdruckmessung" – eine solche kann der Hausarzt in die Wege leiten.

Was kann man gegen zu hohen Blutdruck machen?

Die einfachste und sicherlich bequemste Maßnahme gegen zu hohen Blutdruck ist die Behandlung mit Medikamenten – hierbei wird aber meist nicht die Ursache behandelt, sondern nur ein Symptom.

Es gibt bezogen auf die menschliche Natur einen Grundsatz, der uns gefallen mag oder nicht – der Körper vergisst nichts. Zu starke Belastung unseres Körpers und unserer Psyche sind langfristig gesehen genauso schädlich wie zu geringe Belastung. Was heißt das genau? Unser Körper ist genau genommen für unser

"modernes" Leben mit permanenter Verfügbarkeit von Nahrung und überwiegend sitzenden Tätigkeiten nicht geschaffen. Seit Tausenden von Jahren mussten Menschen stundenlang ohne Nahrung aushalten und täglich mehrere Kilometer Strecke zu Fuß zurücklegen. Verzichten wir auf diese in gewissem Maße notwendige Belastung unseres Körpers macht sich das über kurz oder lang mit den typischen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Herzkrankheiten bemerkbar.

Die einzelnen Symptome dieser Krankheiten können wir zwar mit Medikamenten behandeln. Ohne die Ursachen der Symptome zu beheben, kommt jedes Jahr ein neues Medikament hinzu und schlussendlich essen wir mit 78 Jahren mehr Pillen als richtige Nahrung ohne wirklich Lebensqualität hinzugewonnen zu haben. Daher kann man vor allem in Bezug auf den Bluthochdruck, aber auch bezüglich zu hoher Blutzuckerwerte usw. die Wichtigkeit der Lebensstiländerung nicht oft genug betonen – ganz nach dem Motto "Vorsicht ist besser als Nachsicht". In zahlreichen Studien konnte bewiesen werden, dass Gewichtsverlust und sportliche Betätigung einen zu hohen Blutdruck stark senken können vereinfacht gesagt kann man den Blutdruck pro 10kg Gewichtsverlust um ca. 5-10mmHg senken. Das heißt, ein 1.70m großer Mann, der ca. 90kg wiegt und vielleicht schon zwei oder drei Blutdruckmedikamente einnehmen muss, kann durch 20kg Gewichtsverlust und mehrmals pro Woche sportliche Betätigung seinen Blutdruck – und somit sein Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen – so weit senken, dass er keine Blutdruckmedikamente mehr braucht.

Der Blutdruck ist aber nur Baustein, bzw. ein Risikofaktor für schwerwiegende Erkrankungen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle, Hirnblutungen, Diabetes oder Nierenversagen – das größte Risiko für jede dieser Erkrankungen sind in unseren Breiten eindeutig Übergewicht, Bewegungsarmut, Mangel an körperlicher Belastung und von außen zugeführte Gifte wie Nikotin oder Zucker.

Gesundheitsaspekte aus islamischer Sicht

Interessanterweise sind zahlreiche medizinischen Erkenntnisse der letzten Jahre und das voranschreitende

Wissen darüber, was dem menschlichen Körper nützt und was ihm schadet, bereits in unserer Religion verankert. Bezüglich der Erhaltung und Kräftigung unseres Körpers kann man aus medizinischer Sicht getrost blinden Gehorsam gegenüber den uns von Allah (swt) auferlegten Regeln empfehlen. Hier einige Beispiele:

- 1.) Fasten kann dabei helfen den Blutdruck, die Blutfettwerte sowie den Blutzuckerspiegel zu senken. Hierzu wurde im Jahr 2021 in London eine Studie durchgeführt, in der die Blutdruckwerte von Fastenden vor und nach dem Ramadan gemessen wurde. Im Schnitt lag der systolische Blutdruck nach dem Ramadan um ca. 7mmHg niedriger als vorher.
- Nachgewiesenermaßen 2.) senkt mehrmals pro Woche durchgeführtes Intervallfasten – also Nahrungsverzicht für 16-24h – den Blutdruck. Auch hierzu wurden in den letzten Jahren einige Studien durchgeführt. Das heißt, Fasten sollte nicht nur auf den Ramadan beschränkt werden – aus medizinischer Sicht ist also gemäß der Sunnah das Fasten am Freitag oder mehrmals pro Woche eindeutig mit gesundheitlichen Vorteilen verbunden. Diabetiker oder anderweitig körperlich eingeschränkte Personen sollten sich vor dem Fasten aber unbedingt ärztlich untersuchen lassen, bzw. mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten!
- 3.) Bezüglich der Nahrungsaufnahme gibt es ein Hadith, das besagt, dass man seinen Magen, bzw. seinen Hunger zu einem Drittel mit Essen und zu einem Drittel mit Flüssigkeit füllen soll. Das letzte Drittel soll für die Luft, bzw. den Atem reserviert bleiben. Das heißt, wenn wir uns bezüglich unserer Nahrungsaufnahme nach der Sunnah des HI. Propheten (saw) richten, senken wir automatisch unser Risiko für Übergewicht und die damit verbundenen negativen Gesundheitsfolgen.

(vgl. Jami' at-Tirmidhi, Nr. 2380)

35

4.) Bzgl. körperlicher Stärke gibt es die Aussage des Heiligen Propheten^{SAW}, dass ein starker Gläubiger besser sei und von Allah mehr geliebt werde als ein schwacher, obwohl beide gut seien (Sunan Ibn Majah Nr. 79). Darüber hinaus wird berichtet, dass Rasulullah (saw) sportlicher Aktivität in