

Ramaḍān ist der Monat der Vervielfachung guter Taten (*al-ḥassanāt*).

## Eine geheime Kraft

RAMADAN-SOHBET VON SHEIKH MUḤAMMAD NĀZIM  
niedergeschrieben von Jamaluddīn Dirschl (1993, Nr. 22)

*Maulana hatte seit dem Beginn vom Ramadan eine schwere Lungenentzündung. Es lag eine Traurigkeit und schwere Last auf ihm wegen der Greuel, die in Bosnien geschahen. Seine Erscheinung war angsteinflößend, und er sagte, man solle Abstand von ihm halten und ihn nicht stören, bis dieser Zustand von ihm genommen würde. Er las im Verlauf des Ramadans während jedes Tarawih-Gebets die Verse, in denen Noah um die Flut bittet, damit die Ungläubigen vernichtet werden, und den Vers: „Fa quṭi‘a dābiru l-qawmi lladhīna zalamū wa l-hamdu lillāhi rabbi l-‘ālamīn.“ (6:45) Er wiederholte sehr oft den Dhikr: „Ya Ghalīban ghaira maghlub.“ Nach etwa einer Woche war er wieder zugänglicher und fing an, Sohbet zu machen.*

Menschen sind jetzt in zwei Teile gespalten. Ihr spirituelles Wesen ist eingesperrt, und sie sind Sklaven ihres physischen Daseins. Die Vollkommenheit des Menschen liegt darin, daß er eine Koordination, eine Harmonie zwischen dem spirituellen Wesen und dem physischen Wesen herstellt. Wenn diese Übereinstimmung gebrochen wird, entstehen endlose Probleme, Leiden und Kämpfe. Alle Propheten sind gekommen, um jene Verbindung und Übereinstimmung wiederherzustellen. Das spirituelle Wesen will uns helfen, aber unser physisches Wesen weigert sich, die Hilfe anzunehmen.

Tag für Tag werden wir materialistischer, alle Nationen streben nach mehr materiellen Zielen. Die nicht-islamische Welt geht in jene falsche Richtung, und leider muß ich sagen, daß die islamische Welt, die viel mehr nach den Himmeln ausgerichtet sein sollte, ebenfalls den westlichen Ländern nachfolgt, die das materialistische System vertreten. Und auch sie bringen die Leute dazu, mehr und mehr mit weltlichen Dingen beschäftigt zu sein. Weil die muslimische Welt ebenfalls dieser falschen Richtung folgt, kann man keinen

**H** EUTZUTAGE schauen alle Menschen auf die materielle Welt, sie schauen niemals auf, um nach spirituellen, himmlischen Positionen Ausschau zu halten. Wir leben in dieser physischen Welt, aber zweifellos wird diese umhüllt von der geistigen Welt, und so müssen wir versuchen, einen Weg zu unserem wirklichen geistigen Dasein in der spirituellen Welt zu finden. Die

(➔ SEITE 3)

# WEEKLY



Foto Salim Spohr



# Paradiesesflüsse von Milch und Honig

Aus dem Beitrag

„Die heilenden Nahrungsmittel in Qur’ān und Sunna“

von **Dr. Maryam Schatz**

*Der erste Pfeiler der islamischen Medizin war die Überlieferung aus Qur’ān und Sunna. Viele der Propheten, der Friede sei auf ihnen allen, waren nicht nur Propheten, sondern auch Heiler, wie Luqman, Idris, Sulayman und Isa, und folglich finden wir im Qur’ān genau wie in früheren Offenbarungen Hinweise auf die Heilkraft von Nahrungsmitteln. Im Haushalt des Propheten hatte neben dem Propheten selber Aisha einen hervorragenden Ruf für ihr Heilwissen, besonders nach seinem Ableben.*

**A**LLĀH der Allmächtige erwählt im Qur’ān die Milch in folgenden Versen:

„Das Bild des Paradieses, das den Gottesfürchtigen verheißen ist, (ist so): In ihm fließen Ströme von Wasser, das nicht verdirbt, und Bäche von Milch, deren Geschmack sich nicht ändert, und Ströme von Wein, köstlich für die Trinkenden, und Ströme von geklärtem Honig. [...]“ (47:15)

„Milch, die denen lauter und angenehmer ist, die sie trinken.“ (16:66)

Der Prophet ﷺ sagte:

„Laßt jeden, dem Milch gegeben wird, bei Allah sagen: ‚Möge der Segen Allahs auf ihr sein, und möge

*Er uns mehr davon geben, denn ich weiß, daß kein anderes Nahrungsmittel den Platz der Milch einnehmen kann.“* Abu Da’ud, Tirmidhi

Dies wurde durch die Autorität von Ibn Abbas übermittlelt, und Ibn Abbas übermittlelt uns auch, der Prophet ﷺ habe die Milch geliebt.

As-Suyuti beschreibt sie wie folgt:

„Ihr solltet wissen, daß die Milch aus einer Mischung von Wasser, Fett und Käse besteht. Der Käse ist kalt und feucht und gibt nahrhaftes Essen. Das Fett ist gut für den Körper. Der

flüssige Anteil der Milch gibt Energie. Frische Milch ist heiß und feucht, saure Milch kalt und feucht.“

Das deckt sich völlig mit den Erkenntnissen der modernen Ernährungslehre:

„Milch ist ... als Rohmilch am wertvollsten. Die Kuhmilch ist ein Konzentrat aus Nährstoffen, Mineralien, besonders Calcium und Vitaminen zu verstehen ... Aus diesem Grund ist Milch aber kein übliches Getränk und sollte nie zum Durstlöschen eingesetzt werden...“

Außerdem ist die Eiweißfraktion Kasein bei vielen schwer verdaulich. In der Kuhmilch ist etwa dreihundertmal so viel Kasein enthalten wie in der Muttermilch.

Das bedeutet das gleiche, was as-Suyuti meint, wenn er schreibt: „Die beste Frischmilch [für ein Kind] ist die Muttermilch, wenn sie direkt aus der Brust getrunken wird.“ Wenn er schreibt: „Die Milch eines Tieres, dessen Schwangerschaft länger dauert als die des Menschen, ist mit Sicherheit nicht gut für euch.“, so läßt sich das dadurch erklären, daß die Milch dieser Tiere wesentlich gehaltvoller ist, was Fette und Eiweiße betrifft, und somit für den menschlichen Stoffwechsel zur Belastung wird.

As-Suyuti schreibt der frischen Milch folgende medizinischen Wirkungen zu:

Sie produziert Chymus [fordert die Produktion von Magensaft und regt somit den Appetit an]. Sie reinigt den Körper, erhöht die Spermamenge und stimuliert den Geschlechtsverkehr. [Der hiesige Volksmund weiß das auch. Hier heißt es: „Milch macht müde Männer munter.“] Milch entspannt die Eingeweide und mildert eine Depression [Dies ist auf die Wirkung des in der Milch in erhöhter Menge erhaltenen Serotonins, eines beruhigenden Stoffes, zurückzuführen. Daher auch der volksmedizinische Rat,

bei Schlaflosigkeit abends ein Glas warme Milch zu trinken.] und regt den Geist an. Wenn man sie mit Zucker trinkt, nimmt man zu [direkt wegen des Kaloriengehalts, indirekt über die appetitanregende Wirkung]. Sie mildert geringfügigen Juckreiz und Krätze. Sie fördert das Gedächtnis. Jede Milch mit Ausnahme der Kamelmilch wirkt wassertreibend. Milch wirkt gegen alle Kälteschäden der Organe. [Hier ist in ganzheitlicher Sicht nicht nur „Kälte“ im Wortsinne gemeint, sondern der allgemeine Abfall an Lebenskraft und Leistung.] Auf einen „Kälteschaden“ reagiert der Körper in dreierlei Form: Anasarka [„allgemeine Wassersucht“ durch Herz-Kreislaufversagen, Versagen des Stoffwechsels oder der Nieren], Ascites [„Bauchwassersucht“ durch Leberversagen] oder Tympanie [Luftüberblähung, z. B. im Darm, wenn die Verdauungsleistung im weitesten Sinne nicht mehr ausreicht]. Milch hat einen reinigenden und entspannenden Effekt [auf die sog. „glatte Muskulatur“ der Organe] und ist in dieser Hinsicht zum Beispiel Beifuß, Riedgras oder Kamille überlegen.

Hat jemand ein Leberleiden, so soll er aufhören, gewöhnliche Nahrung zu sich zu nehmen und statt dessen Milch trinken, damit er gesund wird. Der Prophet ﷺ empfahl Milch bei Magenbeschwerden, hat allerdings dazu geraten, sie bei Kopfschmerzen und Fieber zu meiden.

Man könnte über dieses segenreiche „Lebens-“ Mittel noch unendlich viel mehr schreiben, doch mag das Obengenannte ausreichen. Allerdings gilt hier das gleiche, was auch bei Brot und Fleisch gesagt werden kann: je weniger verarbeitet, desto besser.

Fortsetzung folgt: Nächstes Mal inshā'allāh etwas über Honig. ♦

(➔ VON SEITE 1)

Frieden finden, weder in der muslimischen noch in der restlichen Welt. Solange sie diese Richtung nicht ändern, gibt es kein Mittel, mit dem die Menschheit davor gerettet werden kann, Tag für Tag tiefer in höllenähnliche Zustände zu fallen. Ihr Leiden wird ständig zunehmen, weil die Auswirkungen des Materialismus Neid und Eifersucht sind. Neid und Eifersucht stammen aus der Hölle, und dieses Feuer brennt jetzt in allen Leuten. Man kann es bei Menschen jeder Gesellschaftsschicht finden bis zur Oberschicht, und alle brennen in demselben Feuer aus Neid und Eifersucht. Die materialistischen Ideen sind wie Säure, die die Menschheit zerfrisst und alle ihre Werte vernichtet. Das sind die giftigen Früchte des Baumes Materialismus. Und Allāh hat alle Propheten aus dem Grund gesandt, daß sie die Leute davor bewahren, in jene Höllen zu fallen. Doch die Leute fliehen vor ihrem Herrn und laufen Satān und den Teufeln hinterher.

Auf großen Plakaten sind Leute zu sehen, die alle in eine Richtung laufen, und man kann sehen, daß Satān sie ruft und sagt: „Kommt zu mir!“ Und der heilige Prophet war der Wahrhaftigste aller die Wahrheit Sprechenden. Jedes Wort, das er sagte, war wahr. Für jedes seiner Worte gab es eine himmlische Bestätigung.

Und er sagte vorher: „Wenn der Jüngste Tag naht, wird Dajjal, der Antichrist, in Erscheinung treten, und er wird Stellvertreter von Satān sein. Vor seinem Auftreten werden dreißig Miniatur-Dajjale kommen und er selbst als letzter im „King Size“. Alle jene werden so wie er selbst die Leute zu Paradies und Hölle rufen.“

Und der heilige Prophet ﷺ warnte davor und sagte: „O

Gläubige, glaubt dem Antichristen nicht! Er spricht nur Lügen. Wenn er sagt: „Das ist das Paradies“, dann ist es in Wirklichkeit die Hölle. Von was er sagt, es wäre die Hölle, ist das Paradies. Jetzt rufen die Miniatur-Antichristen die Menschen zum Paradies gemäß ihren Vorstellungen, sie rufen auf, ihnen zu folgen, und alles, was sie geschaffen haben, ist nur dazu da, das Leiden der Menschheit zu vermehren. Von weitem sieht es aus, als würden jene Leute im Paradies sein, doch wer selbst eintritt, findet sich in der Hölle wieder. Alle diese Vergnügungen, die sie jetzt erfinden, sind ein Teil der Hölle, und nach dem Eintritt gibt es kein Zurück, keinen Ausweg mehr. Die Leute sind in einer elenden Verfassung, sie fühlen und sehen sich selbst wie in einem Gefängnis, und das ist das Ergebnis der Pläne des Antichristen, die zum Ziel haben, die Menschheit ins Feuer zu stürzen.

Vor Anfang dieses Jahrhunderts gab es kein Nachtleben, nach dem Sonnenuntergang schaute jeder, bald zu Hause zu sein. Es war nur sehr vereinzelt Nachtleben zu jener Zeit. Es ist in diesem Jahrhundert so eskaliert. Wenn die Menschen ihr Zuhause betreten, fühlen sie sich, als würden sie eine Gefängniszelle betreten, sie wollen nach draußen. Sie können nicht einmal mit den Kindern zusammen zu Hause sitzen und etwas essen oder trinken. Sie gehen zu Mc Donalds oder Wimpy usw., sie sind nicht glücklich mit der Familie und ihrem Heim. Am Anfang dieses Jahrhunderts waren die Menschen noch glücklich und zufrieden in ihren Häusern.

Der Antichrist begann seine Arbeit im Jahr 1789, als die schlimmste Revolution ausbrach, die je auf der Erde statt

fand. Damals begann es, daß die Menschen ihren Frieden in den eigenen vier Wänden verloren, und was Dajjal anpries und wozu er aufrief, den Frieden in den Straßen zu suchen, war das Feuer, die Hölle, die seitdem die Leute verbrennt.

Rasulallah ﷺ sagte das vorher, er sah es und zeigte seinen Gefährten, was kommen würde, wenn die letzten Tage nahen. Und wir erwarten jetzt einen Retter, von Allah gesandt, um uns in Sicherheit zu bringen. Die Regierungen sind machtlos, sie können nichts tun, können es nicht verhindern, daß alles in die falsche Richtung läuft. Bis Allah einen Erlöser schickt, ist das einzige, was du tun kannst, deinen Herrn um Schutz zu bitten. Und wer um Schutz betet, wird beschützt.

Das ist die allgemeine Sicht der jetzigen Lage. Wir müssen versuchen, falsche Sehnsüchte und Begierden zu bekämpfen, von denen jetzt alle Menschen beherrscht werden.

Die Leute haben es verlernt, ihre Willenskraft zu benutzen. Keiner ist mehr fähig dazu, eine vergessene Kunst. Und sie ist uns als Geschenk gegeben worden, doch die Leute sind vierundzwanzig Stunden am Tag betrunken. Wie sollen sie sich daran erinnern können, daß wir von unserem Herrn als eine große Ehre die Willenskraft, eines Seiner eigenen Attribute, geschenkt bekommen haben. Wir werfen dieses Geschenk weg und benutzen es nie. Unser guter Rat an alle ist es, daß sie versuchen sollen, sie wiederzufinden und in Einsatz zu bringen.

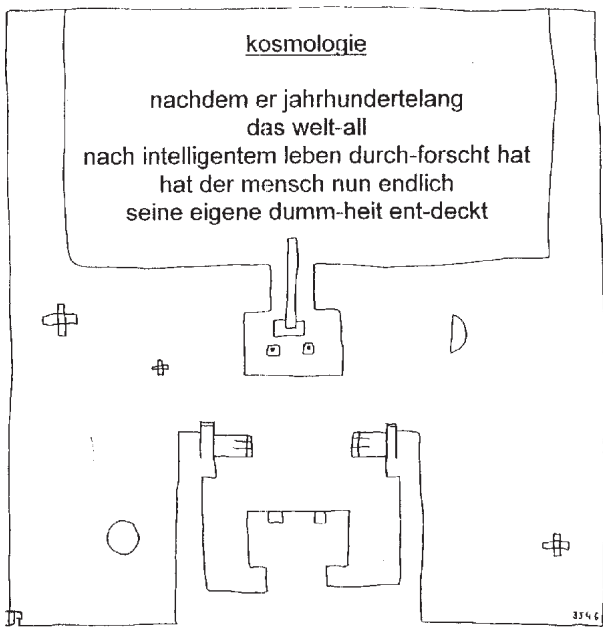
Der heilige Fastenmonat hilft uns dabei, und es ist eine geheime Kraft, die wir nutzen müssen. Wer fähig ist, diese Kraft zu erlangen, wird nach dem Ramadan in allem Erfolg haben. Versucht, sie für immer zu behalten, es ist eine endlos große Macht, mit der du zu etwas sagen magst: „Sei!“, und es muß geschehen. ♦

## Seltsamer Spazierritt

Ein Mann reitet auf seinem Esel nach Haus und läßt seinen Buben nebenher laufen. Kommt ein Wanderer und sagt: „Das ist nicht recht, Vater, daß Ihr reitet und laßt Euren Sohn laufen; Ihr habt stärkere Glieder.“ Da stieg der Vater vom Esel herab und ließ den Sohn reiten. Kommt wieder ein Wanderer und sagt: „Das ist nicht recht, Bursche, daß du reitest und lässest deinen Vater zu Fuß gehen. Du hast jüngere Beine.“ Da saßen beide auf und ritten eine Strecke. Kommt ein dritter Wanderer und sagt: »Was ist das für ein Unverstand, zwei Kerle auf einem schwachen Tiere? Sollte man nicht einen Stock nehmen und euch beide hinabjagen?« Da stiegen beide ab und gingen selbdrift zu Fuß, rechts und links der Vater und Sohn und in der Mitte der Esel. Kommt ein vierter Wanderer und sagt: „Ihr seid drei kuriose Gesellen. Ist's nicht genug, wenn zwei zu Fuß gehen? Geht's nicht leichter, wenn einer von euch reitet?“ Da band der Vater dem Esel die vordern Beine zusammen, und der Sohn band ihm die hintern Beine zusammen, zogen einen starken Baumpfahl durch, der an der Straße stand, und trugen den Esel auf der Achsel heim.

So weit kann's kommen, wenn man es allen Leuten will recht machen. ♦

(Aus dem *Schatzkästlein* des Johann Peter Hebel.)



Aus dem Kalender 1999 von DROOS.

### LICHTBLICK

Der *Lichtblick* erscheint wöchentlich im SPOHR VERLAG, Klostergasse 7, 79400 Kandern im Schwarzwald. - Tel. 0 76 26 - 97 08 70. Fax: 076 26-97 08 71. POSTBANK KARLSRUHE: KTO.: 29 26 55-755 (BLZ: 660 100 75). - V.i.S.P.: Selim Spohr.

