

Freier Durchgang zu den Himmeln

Şoḥba von SHEIKH NĀZİM EFENDİ, Zypern am 4. April 2000

Jedesmal, wenn du Shaitān folgst, fällst du in Dunkelheit und Schwierigkeiten und tiefe Leiden. Jeder, der Shaitān folgt, muß leiden. Wer dem Propheten, der Friede sei auf ihm, folgt, oder seinen Erben, muß beschützt sein, er muß freudvoll sein, er mag freudvoll schlafen, mag friedvoll und mit Geschmack essen und trinken. Wenn wir dem Siegel der Propheten, Sayyidinā Muḥammad ﷺ folgen, ist alles für uns. Für eine kurze Zeit. Eine vorübergehende Zeit.

Es kann keinen bleibenden Geschmack hier geben, und der muß ein vollkommen verrückter Mensch sein, der beabsichtigt, in Frieden und Glück zu sein und dabei die Wege der Himmel verliert. Wer die Wege der Himmel verloren hat, kann nirgendwo mehr hin gelangen. Und die Wege der Himmel stehen allen offen: freier Durchgang, freie Wege. Wer danach fragt, in die Himmel aufzusteigen, der muß ernsthaft verstehen wollen. Wenn nicht, kann er nichts erreichen. Und jede Nacht bitten wir darum, den Weg zu finden, aber dort ist es so einfach; überall kannst du zu jenen Wegen gelangen, und jedesmal magst du in den Himmeln ankommen.

Tadel und Bedauern für die Leute, denen eine Gelegenheit für die Wege des Himmeln gewährt wird, die aber nicht danach fragen und ihnen nicht folgen. Deshalb, denk nach, wo du deinen Fuß hinsetzt. Ob du deinen Fuß auf die Erde oder auf die Himmel setzt. Jedesmal magst du schauen: Wohin setze ich meine Füße? Ihr schreitet vor in Richtung Ewigkeit, durch ewige Lichter, oder ihr bewegt euch dahin, endlose Ozeane von Weisheit zu erreichen. Wenn jemandem das kleinste Stück an Verständnis gewährt wurde, muß er über sich oder muß sie über sich ein Verstehen haben. Niemand probiert Honig, wenn er keinen Honig findet, ihn zu probieren. Versuche, den Geschmack deines Mundes nicht zu verlieren. Wenn du ihn verloren hast, kannst du keinen neuen Geschmack erreichen, das ist beendet.

Versuche es. Es ist eine kurze Zeit, eine kurze Zeit, in der wir sind. Eine kurze Zeit für die Dunyā, denn Dunyā, die Welt, bereitet sich gleichfalls auf den Abschied vor. Alles auf Erden bereitet sich auf den Letzten Tag vor. Jede Art von Bäumen, alle Arten von Tieren, die Gefühle von all ihnen erreichen und zwingen die Göttlichen Tore. Um viel mehr über die letzten Tage, die Arbeit der letzten Tage

zu wissen. Sie fragen danach, etwas zu finden, das sie so schnell in die Göttliche Gegenwart tragen mag.

Und der wichtigste Zeitpunkt für einen Menschen ist der, wenn er dieses Leben verläßt und danach fragt, sich zu den Himmeln zu bewegen. Wenn er sich vorbereitet hat, sollte es so leicht für ihn sein, dieses Leben zu verlassen. Von Dunyā zu Maula zum Allmächtigen Herrn zu springen. Wacht auf! Wir alle, wir müssen aufwachen! Denn es gibt keine andere Ewigkeit für den Menschen nach diesem Leben noch einen Wechsel in ein anderes Leben auf diesem Planeten. Und niemand weiß, wann wir gehen, alle gehen zu Allāh. Nicht jeder aber lebt für Allāh; jeder wird Allāhs wegen aus diesem Leben gehen, aber nicht jeder lebt für Allāh auf diesem Planeten. Wer selbst vorbereitet ist auf den Moment des Verlassens, für Allāh, der sollte der Glücklichste sein.

Die Zeit läuft schnell, und es ist schwierig für die Menschheit, (sie) zu erreichen. So schnell einer auch laufen mag, er kann sie nicht erreichen. Die Geschwindigkeit der Zeit, die Zeit läuft mit Geschwindigkeit. Und wir sind auf ihr und eilen. Wir eilen auf ihr, und was immer Allāh der Allmächtige dir an Seinem

(weiter Seite 4)

„Sei doch kein Muselman, der es nicht lassen kann ...“

DR. MARYAM SCHATZ *



Sind Sie coffeinabhängig? Es gibt unterschiedliche Coffein-Wirkungen, Sie können von Coffein schon nach einer Tasse nervös werden und sich verkrampfen, oder Sie gehören zu denen, die sechs, sieben oder elf Tassen ohne nachteiligen Effekt vertragen.

Im allgemeinen können die meisten bis zu 300 mg Coffein pro Tag zu sich nehmen und ohne offensichtliche Nebenwirkungen ausschließlich den stimulierenden Effekt des Coffeins genießen – jedoch 20 bis 30 Prozent von uns konsumieren 500 bis 600 mg, 10 Prozent mehr als 1000 mg täglich. Die chronische Coffein-Intoxication wird Coffeinismus genannt und geht einher mit Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Gliederzittern, ängstlicher Verstimmung, Reizbarkeit, Herzjagen, Kurzatmigkeit, Hyperventilation, Durchfällen, Bauchschmerzen, Herzstichen, Pollakisurie (unangemessen häufiger Harndrang)

und Muskelverspannungen. Diese Symptome entwickeln sich schrittweise über Jahre. Wenn also die aufgezählten Symptome bei starken Kaffeetrinkern diagnostiziert werden, sollte man daran denken.

Die amerikanische Gesellschaft für Experimentelle Biologie, eine wissenschaftliche Beratergruppe der US-Bundes-Drogenbehörde, hat sich im Rahmen ihrer Untersuchung über sichere Lebensmittelzusätze auch mit dem Coffein beschäftigt. Die Gruppe untersuchte Jugendliche, bei denen die Wirkungen des Coffeins aufgrund des geringeren Körpergewichts schon bei relativ geringen Mengen Coffein auftraten. Aufgrund ihrer Untersuchungsergebnisse empfahl die Gruppe, Coffein aus der Liste der unbedenklichen Lebensmittelzusätze zu streichen. Es wird von weiteren Untersuchungen abhängen, was an dieser Liste eventuell noch geändert wird.

Am besten finden Sie heraus, wie abhängig Sie von Coffein sind, wenn Sie einen ein-

zweitägigen Auslaßversuch durchführen. Dann treten im allgemeinen folgende Entzugssymptome auf: schmerzhaft pulsierende Kopfschmerzen, die sich durch Vorbeugen und Bewegung verstärken lassen, Benommenheit, Konzentrationsstörungen, Arbeitsunlust, Lethargie, Lufthunger, eine laufende Nase und Übelkeit. Diese Symptome können bis zu zwei Wochen anhalten. – Reduzieren Sie deshalb Ihren Coffein-Konsum schrittweise.

Das Kaffeehaus

Coffein findet man in vielen Gewächsen auf der gesamten Welt. Die Effekte des Coffeins, das das erste Mal 1821 in Reinform isoliert wurde, unterscheiden sich erheblich von denen der Pflanze, nach der es genannt wurde. Kaffee ist wesentlich wirkungsvoller als verfeinertes Coffein aus anderen Pflanzen. – Mittlerweile wird deswegen der eigentlich in Äthiopien beheimatete buschige Kaffeestrauch in vielen tropischen Ländern kultiviert. Seine leuchtend roten Früchte, die „Kirschen“ genannt werden, bringen zweimal im Jahr „Bohnen“ hervor. Diese sind grau-grün und geruchlos, werden jedoch während des Röstens dunkelbraun und entwickeln ihr Aroma. Nach der Legende soll der Kaffee durch äthiopische Nomaden entdeckt worden sein, die zufällig herausfanden, daß ihre Haustiere auffallend munter und lebhaft wurden, nachdem sie die Kirschen des Kaffeestrauchs abgefressen hatten.

Die ersten Muslime im Mittleren Osten benutzten den Kaffee, um sich für nächtliche Gebete wachzuhalten. Die Männer trafen sich einmal wöchentlich für eine solche Gebetszeremonie und tranken immense Mengen von Kaffee, um die nächtlichen Gebete und Gesänge durchzuhalten.

* Text von Marian Horosko, übers. aus *Dancemagazine*, New York, Okt. 1985.

Im 17. Jahrhundert wurde der Kaffee in den in Mode gekommenen Kaffeehäusern serviert. Dies rief eine breite Opposition gegen diese ungewöhnliche Droge hervor. Viele Prominente wie zum Beispiel Honoré de Balzac, der ohne Kaffee fast keine Zeile zu Papier brachte, waren bekanntermaßen „kaffeesüchtig“, aber die Abhängigkeit breitete sich in ganzen Bevölkerungsgruppen aus. Johann Sebastian Bach pries die Tugenden des Kaffees in seiner berühmten Kaffeekantate.

Manche sind der Meinung, Tee sei weniger aufputschend



als Kaffee, aber Schwarzer Tee enthält fast soviel Coffein wie Kaffee. Als Alternative kann hier Kräutertee gelten, doch sollte das Etikett sorgfältig gelesen werden, da viele Kräutertees ebenfalls hohe Dosen Coffein enthalten. Tee enthält außerdem zwei weitere Problemstoffe: Oxalsäure und Tannin. Exzessiver Verbrauch von Schwarzem Tee kann deswegen zu Migräne und Verstopfung führen, ebenso zu einem Mangel an den wasserlöslichen Vitaminen des B-Komplexes und Vitamin C. Dies kann sogar bis zu einer milden Form von „beriberi“ führen, der typischen Vitamin B1-Mangelerkrankung mit ihren vielfältigen psychischen und körperlichen Symptomen, von denen hier die Eisenmangelanämie besonders hervorgehoben werden soll.

Schokolade und Kakaogetränke lösen den „Koffeinkick“ ebenfalls aus. Die Kakaobahnen enthalten Schokolade, Kakaobutter, weiße Schokolade. Weiße Schokolade in größeren Men-

gen wird hergestellt, indem man zu Kakaobutter Fett und Zucker hinzufügt; wenn man gerösteten Kakaobohnen Fett entzieht, entsteht Kakao. Handelsübliche Schokolade entsteht wiederum durch Hinzufügung von Fett zu Kakao. Schokololiker sind somit auf dem „Zucker-Coffein-Trip“, wenn sie ihrem Schokoladenhunger nachgeben.

Coke ist das Schlimmste – wetten daß?

Nach Frances Sheridan Goulart's „The Coffeine Book“ haben Limonaden als Spitzenreiter des *junk-foods* in den USA Kaffee bereits überholt. 55 Prozent aller Amerikaner, die meisten von ihnen Kinder, trinken gewohnheitsmäßig Cola. Sowohl Cocain – das in der Ur-Formel von Coca-Cola in kleiner Dosis enthalten war – als auch Coffein führen zur Überreaktion des Nervensystems, die sich in ängstlicher Verstimmung und Panikreaktionen äußern kann. Zusammen führen beide Substanzen schnell zur Abhängigkeit.

Eine medizinische Studie von Judith Rapoport, M.D. am Nationalen Institut für geistige Gesundheit, zeigt, daß Kinder, die bis zu sechs Büchsen Cola oder ähnliches pro Tag konsumieren, im Vergleich zu ihren Altersgenossen deutlich motorisch unruhiger und hyperaktiver sind. Erwachsene zeigen nach dem Konsum der gleichen Menge am häufigsten Stimmungsschwankungen.

Wie kann man die Koffeinsucht überwinden? Wenn Sie mehr als drei Tassen Kaffee pro Tag trinken oder mehr als 300 mg Coffein pro Tag zu sich nehmen, könnte es ihnen gut tun, Ihren Konsum zu drosseln. Dazu hier einige Verschläge:

1.) Die Filtermethode produziert ca. 146 mg Coffein pro Tasse, Löskaffee 110 mg, coffeinfreier

Kaffee 53 mg.

- 2.) Filtern Sie Tee eher für eine als für fünf Minuten – das reduziert den Coffeingehalt bereits um 50 %.
- 3.) Trinken Sie vor jedem Glas Limonade oder jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser. Das setzt das Bedürfnis nach Coffein herab.
- 4.) Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab. Nikotin- und Coffeinabhängigkeit treten meistens zusammen auf und potenzieren sich gegenseitig.
- 5.) Überprüfen Sie Ihre Ernährung. Stimulanzienabhängigkeit verdirbt den Geschmack für frische Nahrungsmittel.
- 6.) Wechseln Sie über zu Kräutertees, dabei überprüfen Sie allerdings deren Coffeingehalt.

Zum Abschluß hier noch einige Zahlen über den Coffeingehalt einiger Getränke und Arzneimittel:

- Filterkaffee (1 Tasse): 146 mg
- Löskaffee: 110
- Entcoffeinierter Kaffee: 53
- Coffeinfreier Kaffee: 2
- Tee, 1 Minute gebrüht: 9-33
- Tee, 3 Minute gebrüht: 20-46
- Tee, 5 Minute gebrüht: 20-50
- Instant-Eistee: 22-38
- Diät-Cola: 37
- Cola und Pepsi-Cola: 34, 37
- Tafel Schokolade: 60
- Nicht verschreibungspflichtige Aufputschmittel: 200 pro Tbl
- Schmerzmittel: 130
- Diuretika: 100-200
- Erkältungsmittel: 30-32
- Appetitzügler: 200-280 ◆

LICHTBLICK

Der *Lichtblick* erscheint wöchentlich im SPOHR VERLAG, Klostersgasse 7, 79400 Kandern im Schwarzwald. – Tel.: 076 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.



DER SULTAN DES OSMANISCHEN REICHES MEHMET DER ZWEITE ORDNETE AN, DASS VON DEN ZIMMERMÄNNERN LAUTER BALKEN AUS BÄUMEN ANGEFERTIGT WERDEN UND SIE SIE SO ZUSAMMENSTELLEN, DASS SIE VON EINEM ENDE DER LANDZUNGE VON HALIC ÜBER DAS LAND IN DIE BUCHT VON HALIC REICHTEN.
GESAMTLÄNGE CA. 100 km !!



Yüsun Dikiçi aus Berlin.

Gericht gibt, du solltest diesen Punkt erreichen.

Der letzte Moment ist ein schwieriger Moment, vielleicht der schwierigste Augenblick im Leben eines Menschen auf Erden. Versuche, ihn in eine überaus friedvolle Zeit umzuwandeln, und du wirst zu deinem Herrn, dem Allmächtigen Gott, zurückkommen.

Alläh alläh, alläh alläh, alläh alläh, 'aziz alläh

Alläh alläh, alläh alläh, alläh alläh, karim alläh

Alläh alläh, alläh alläh, alläh alläh, subhän alläh

Alläh alläh, alläh alläh, alläh alläh, sultän alläh.

Sende uns von Deinen Himmeln! Sende uns von Deinen endlosen Ozeanen der Barmher-

zigkeit! O unser Herr, sie schauen nach Dir und schauen nach Deinen endlosen Ozeanen der Barmherzigkeit. Um der Ehre des Siegels der Propheten willen, Sayyidinā Muḥammad ﷺ: Verwandle unser Leben von der falschen Richtung in die Richtung Allähs des Allmächtigen.

Möge Alläh euch segnen.

Bi ḥurmati l-ḥabīb al-fātiḥa. ♦