

GULDASTA

Zeitschrift der Nasirat-ut-Ahmadiyya Deutschland

www.nasirat.de

Ausgabe 02/2017



Ramadhan Mubarak

Sonderausgabe zum Ramadhan



Ein Fastentag im Monat Ramadhan | Fasten im Islam | Al Aziz

Liebe Nasirat,

Assalam-o-Alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuhu

Möge dieses »Guldasta« euch bei bester Gesundheit erreichen.

Diese Ausgabe widmet sich dem Thema »Ramadhan« , dem höchsten der islamischen Monate. Ihr findet hierin eine Auswahl an Informationen rund um die Wichtigkeit, die Segnungen und Vorteile dieses Monats.

Wir beten, dass ihr diesen Monat bei bester Gesundheit erlebt und Allah euch an den unzähligen Segnungen teilhaben lässt, die euch ein ganzes Jahr lang begleiten. Ameen

Lasst uns den Ramadhan nutzen um noch stärker als zuvor zu beten, für uns, unsere Familien und Freunde, für die Ahmadiyya Gemeinde und die Besserung der Welt. Möge Allah uns allen gnädig sein und all unsere recht-schaffenen Gebete erhören.

Ameen Summa Ameen.

JazakAllah Khair

Euer Guldasta Team

Wir bedanken uns bei allen die bei der Er-
stellung dieser Ausgabe mitgewirkt haben

Wir bedanken uns für die Überprüfung auf
inhaltliche Richtigkeit bei Mubarak Ahmad
Tanveer Sahib (Incharge Shoba Tasneef)

LAYOUT

Huma Shuhab

Inhaltsverzeichnis

ISLAM – Fasten im Islam	04-07
ATTRIBUTE ALLAHS – Al Aziz	08
BUSTANE WAQF-E-NAU – Fragen an Hudhur e Aqdas ^{ABA}	09
WELT DER NATURWISSENSCHAFT – Fasten ist gesund	10-11
GESCHICHTENUNIVERSUM – Ein Fastentag im Ramadhan	12-13
BERICHTE – Projektwoche	14-15
GEDICHT	16
WARUM FASTEN WIR?	17
GESCHICHTE ZUM BILD – Der erste Tag des Ramadhan	18-19
FUNZONE	20-22
EINFACH LECKER – Paprika- Sahne-Nudeln	23

Islam

Das Wort Allahs Der Heilige Koran

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٥﴾
أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۖ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۚ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ ۗ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

»O die ihr glaubt! Fasten ist euch vorgeschrieben, wie es denen vor euch vorgeschrieben war, auf daß ihr euch schützt - 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. «

(2:184-185)

Schöne Edelsteine Hadith

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا جَاءَ رَمَضَانَ فَتِخَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَغُلِقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ وَصُفِدَتِ الشَّيَاطِينُ.

Hadhrat Abu Hurairah^{RA} berichtet, dass der Heilige Prophet^{SAW} sagte:

»Im Monat Ramadhan werden die Tore des Paradieses geöffnet und die Tore der Hölle geschlossen und der Satan wird gefesselt. «

(Hadeeqat-us-Saliheen, Hadith Nr. 270)

Lesefrüchte

Jener Gott, der den Qur'an vorstellt, ist ein außerordentlich zuverlässiger Gott, der Wunder für jene wirkt, die Ihm gegenüber ergeben bleiben. Die Welt beabsichtigt, sie (jene, die Ihm gegenüber ergeben bleiben) zu zerstören, aber Er, Der ihr Freund ist, errettet sie aus jeder Gefahr und gewährt ihnen auf jedem Gebiet den Sieg. Wie einzigartig glücklich ist derjenige, der nie seinen Bund mit Ihm bricht.

Roohaani Khazain, Bd. 19, Kashti-e-Nuh, S. 20

Wege zum Erfolg

Was ist die Besonderheit des Monats Ramadhan?

In diesem Monat offenbart sich die Barmherzigkeit Allahs auf ganz spezielle Art und Weise und die Gläubigen werden mit Seiner Gnade und Barmherzigkeit überschüttet.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden, damit man die Segnungen des Ramadhan erhält?

Ein Fastender sollte sich fernhalten von unnützen Dingen und lautem Gerede, vor Streitereien und anderen schlechten Dingen. Der Monat Ramadhan ist ein Monat voller Segnungen. Diese Segnungen können nur diejenigen erhalten, die Allahs Gebote beachten und ihren Glauben stärken.

Für was sollte man im Monat Ramadhan vor allem beten?

Man sollte Allah vor allen Dingen darum bitten, dass Er uns nicht nur im Ramadhan sondern auch in der übrigen Zeit zu den

Menschen macht, deren Gebete am Tage und in der Nacht erhört werden. So verwandelt sich der Gläubige im Ramadhan zu einem reineren Menschen.

(Freitagsansprache 19.06.2015)

Liebe Nasirat,

der Monat Ramadhan bringt zahlreiche Segnungen für die Gläubigen mit sich, jeder Moment ist gesegnet und Allah kommt den Menschen in diesem Monat derart an, dass Er ihre Gebete besonders erhört. Wir sollten versuchen, das Beste aus diesen Tagen herauszuholen. Dieser Monat sollte dazu genutzt werden, die Fehler des gesamten Jahres zu bereuen und Allahs Liebe im Herzen zu erwecken, so dass Allah in seiner unendlichen Gnade unsere Fehler verzeiht.

Islam

Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Barmherzigen

Was sagt der Islam über das Fasten?

Im Monat Ramadhan, dem 9. Monat des islamischen Kalenders, zu fasten, ist der dritte Pfeiler des Islam. Gefastet wird von morgens bis zum Sonnenuntergang. Während dieser Zeit verzichtet ein Muslim auf das Essen, Trinken, Rauchen und den ehelichen Beischlaf.

Im Heiligen Koran sagt Allah:

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

(Der Heilige Koran, Sure 2, Vers 184)

Der zweite Khalif, Hadhrat Mirza Bashir-ud-Din Mahmood Ahmed^{RA} erläutert diesen Vers unter anderem so, dass das Fasten in allen Religionen vorgeschrieben ist, zwar ist die Art und Weise verschieden, aber grundsätzlich ist das Gebot des Fasten auch in anderen Religionen zu finden. Daher werden wir Muslime hier von Allah zum Fasten motiviert und auch herausgefordert, denn auch Menschen vor uns haben es geschafft, zu fasten.

Weiter heißt es: *»Auf das ihr euch schützet.«* Damit können viele Aspekte gemeint sein, wie zum Beispiel, dass wir unsere Gesundheit durch das Fasten schützen.

Außerdem schützt man sich während dem Fasten vor schlechten Taten und Allah hat versprochen, dass er einem Fastenden dabei hilft. Denn wenn sich jemand nur Allah zu Liebe die Mühe macht, zu fasten, so lindert Allah auch seine Sünden und Probleme.¹

Doch dafür müssen wir den wahren Sinn des Fastens verstehen.

Dazu erzählt Hadhrat Abu Hurairah^{RA}, dass der Heilige Prophet^{SAW} sagte: *»Allah, der Allmächtige, sagt, dass alle Taten eines Menschen um seiner selbst sind, ausgenommen das Fasten. Das Fasten wird allein um Meinetwillen eingehalten und Ich bin die Belohnung dafür. Das Fasten ist ein Schutz (gegen Böses). Deshalb sollte sich niemand von euch während des Fastens eitlem Reden ergehen noch seine Stimme erheben. Wenn irgendjemand anfängt, ihn zu beschimpfen oder mit ihm zu streiten, sollte er nur sagen, Ich faste.«*²

Weiterhin sagte Er^{SAW}: *»Von was für einem Nutzen für Allah ist das Fasten eines Menschen, der (währenddessen) nicht ablässt vom Lügen und Betrügen?«*³

Das heißt, dass das Fasten nicht nur bedeutet, das Essen und Trinken zu unterlassen, sondern auch jegliche unmoralischen und schlechten Sachen und Taten.

Dazu sagte auch der Verheißene Messias^{AS}: *»Der Fastende sollte immer bedenken, dass es nicht bedeutet, nur hungrig zu bleiben, sondern er sollte mit dem Gedenken an Allah seine Zeit verbringen.«*⁴

Im Monat Ramadhan haben wir vermehrt die Gelegenheit zu beten. Allah sagt, dass er seinen Dienern im Monat Ramadhan sehr nahe kommt und ihre Gebete vermehrt erhört. Der Ramadhan ist daher die perfekte Möglichkeit für uns, um unsere Gebete erhören zu lassen und Allahs Liebe zu erlangen.

Verschiedenen Ahadith zufolge heißt es, dass während des Ramadhan die Tore des Paradieses geöffnet und die der Hölle versiegelt werden und der Satan gefesselt wird.

Der zweite Khalif^{RA} sagte hierzu: *»Ich bitte sie, von dem Ramadhan so viel wie möglich zu profitieren, denn es sind Tage, die besondere Segnungen Allahs mit sich bringen. So, als würde zum Beispiel ein großzügiger Mensch seine Schatztruhen öffnen und verkünden, nimmt daraus, so viel wie ihr wollt. Genauso öffnet Allah die Tore seiner Segnungen und Barmherzigkeit und sagt, nimmt daraus, so viel wie ihr wollt!«*⁵

Während des Fastens entwickelt man auch ein Mitgefühl für die Armen und Bedürftigen und kümmert sich auch mehr um sie. Und im Endeffekt hilft man nicht nur ihnen, sondern rettet sich selbst vor der Strafe Allahs. Dies ist auch der Grund, warum der Heilige Prophet^{SAW} im Monat Ramadhan spendete, wie ein Wirbelwind.

Das Fasten gewöhnt uns daran, uns zu bemühen und hart zu arbeiten, um etwas gutes zu tun, so wie wir es sonst in weltlichen Angelegenheiten tun.⁶

Unser geliebter Imam^{ATBA} sagte: »Das Fasten ist ein Schutzschild. Es ist eine starke Form der Sicherheit, hinter der ihr euch verstecken könnt und euch somit vor den Angriffen Satans schützen könnt...Wir können die Segnungen des Ramadhan nur erhalten, wenn wir auch die Sünden, die scheinbar unbedeutend und klein sind, also jegliche Sünden, unterlassen...Möge Allah uns dazu befähigen, das Fasten mit allen Bedingungen einzuhalten und unsere Gebete in diesem Monat zu beleben...Möge jeder von uns zu den Geliebten Allahs zählen...und möge dieser Ramadhan für uns und die Jamaat außergewöhnliche Erfolge mit sich bringen.«⁷

Amin

- 1 Hadhrat Khalifatul Massih II^{RA}:
»Tafseer-e-Kabir« Band 2, S.370-372
- 2 »Bukhari«
- 3 »Bukhari«
- 4 »Malfoozat«, Band 5, S.102
- 5 »Khutbat-e-Mahmood«, Band 10, S.123
- 6 Hadhrat Khalifatul Massih II^{RA}:
»Tafseer-e-Kabir« Band 2, S.375-376
- 7 »Khutbat-e-Masroot«, Band 2, S.748-754



Attribute Allahs

»In Deinem Namen leben wir!«

**Assalam-o-Alaikum wa Rahmatullah
wa Barakatuhu**

Heute erzähle ich über den Namen Allahs:

»**Al Aziz**« (der Allmächtige)

Der Name »**Al Aziz**« hat drei Bedeutungen:

1. Keiner ist Ihm gleich:

Es gibt nichts und niemanden, der oder das mit Allah verglichen werden kann. Er ist in Seiner Einzigartigkeit unantastbar.

2. Der unbesiegbare:

Allah ist der einzig unbesiegbare. Keine Macht, sowie keine Kraft kann Ihn besiegen.

3. Al Aziz,

der Stärke und Kraft gebende.

So heißt es in Surah Yasin:

*Als wir zwei zu ihnen schickten und sie von ihnen für Lügner gehalten wurden, da stärkten Wir (sie) durch einen dritten, und sie sagten:
»Wir sind zu euch entsandt worden.«*

(36:15)



Bustane Waqf-e-Nau Fragen

Ab welchem Alter wird das Fasten Pflicht?

Ihr beginnt mit dem Pflicht Fasten, wenn ihr reif seid. Wenn ihr im Alter von 14 oder 15 Jahren noch zur Schule geht und eure Klausuren schreibt, dann fastet nicht. Wenn du das Fasten den ganzen Tag aushalten kannst, dann darf man fasten, ist aber nicht Pflicht. Ab 17 bis 18 Jahren alt du verpflichtet zu fasten. Im von Alter 8 und 10 Jahren alt darfst du ruhig einige Tage fasten, das ist aber nicht Pflicht. Erst im höheren Alter ist es Pflicht. Das Aushaltvermögen ist von Jahreszeit zu Jahreszeit anders. Im Sommer beträgt die Fastenzeit man 17- 18 Stunden. In Saudi Arabien fasten die Menschen bis 22 Stunden. Das ist eine Verwöhnungssache, die sich mit der Zeit bessert. Kleine Kinder dürfen auch ab und zu mal fasten, damit sie die Wichtigkeit von Ramadan erkennen. Aber wenn ihr nicht fastet, steht morgens trotzdem auf isst Sehri mit euren Eltern, verrichtet das Nawafil Gebet und verrichtet regelmäßig auch andere Gebete. Kinder, die noch zur Schule gehen, sollen morgens aufstehen, Sehri essen, mit Begeisterung gute Taten voll bringen und 2 oder 4 Nawafil Gebet verrichten sollen. Der Koran sollte auch regelmäßig während Ramadan rezitiert werden.

(Gulshane Waqfenau, Lajna und Nasirat Fragen und Antwort Sitzung in Australien, 12 Oktober 2013)

Warum wird im Ramadan häufig der heilige Koran rezitiert?

Weil dieser Monat ein Gebetsmonat ist und der heilige Koran herabgesandt wurde. Der

Heilige Prophet Muhammad^{SAW} hat in seinem den heiligen Koran sehr oft rezitiert. In den letzten Ramadan im Leben des heiligen Propheten Muhammad^{SAW} hat Hadhrat Gabriel^{AS} ihn zweimal den heiligen Koran gelehrt. Hadhrat Gabriel^{AS} kam jedes Jahr, um den heiligen Koran zu lehren, egal wie viel war. In diesen Monat sollten man das Buch Gottes häufig rezitieren, damit man Segnungen erhält. Um das Buch Gottes zu verstehen, sollte man an einem Dars (Versammlung) teilnehmen. Nebenbei solltet ihr die Übersetzung des heiligen Korans lesen, um euer Wissen erweitern. Man sollte wenigstens ein Monat im ganzen Jahr Gott widmen.

(Gulshane Waqfe Nau, 31 Mai 2015)

Darf man einige Fasten Tage, die man während Ramadan nicht einhalten konnte, diese Tage im Shawwal (Monat nachdem arabischen Mondkalender nach dem Ramadan) nachholen?

Das Fasten im Shawwal ist nicht Pflicht. Zuerst man sollte das Pflicht Fasten nachholen. Frauen müssen in manchen Fällen das Fasten unterlassen. Das freiwillige Fasten im Shawwal muss in diesem Monat durchgemacht werden. Die Fasten Tage, die man während Ramadan nicht einhalten konnte, kann man das Jahr über nachholen. Hadhrat Aisha^{RA} berichtet, dass die Frauen vor dem Beginn des nächsten Ramadans alle nicht gefasteten Tage nachholen müssen und das man auch während des Shawwal Monats gefastet haben.

(Bustane Waqfenau, 3 Januar 2012)

Welt der Naturwissenschaften



Liebe Nasirat

Fasten bedeutet im Naturwissenschaftlichen Sinne, nichts zu essen. Fasten klärt den Geist, Fasten heilt und Fasten lässt Kilos schmelzen. Normalerweise wird das Fasten mehrere Tage lang durchgeführt. Denn viele positive Fasten-Wirkungen zeigen sich erst im Laufe einer längeren Fastenzeit. Wusstet Ihr, dass nur ein einziger Fastentag pro Woche erstaunliche Effekte mit sich bringen kann?

Fasten für die Gesundheit

Wer fastet, nimmt keine feste Nahrung zu sich, trinkt aber dafür sehr viel Wasser. Doch gibt es ganz unterschiedliche Fastenmethoden. Bei manchen verzichtet man auch auf Wasser oder trinkt man nur Wasser und nimmt zur Entgiftung Heilerde und Flohsamenschalen zu sich. Bei anderen trinkt man auch Säfte und Gemüsebrühe.

Sechs Gründe für einen Fastentag pro Woche

Ein Fastentag pro Woche hat natürlich sehr viele Vorteile. Wir nennen Ihnen sechs davon:

1. Ein Fastentag pro Woche entgiftet

Das Fasten hilft dabei, das Gifte nicht wieder in den Blutkreislauf gelangen, sondern mit dem Stuhl ausgeschieden werden können.

2. Ein Fastentag pro Woche reinigt Ihre Gelenke

Das entgiftet wie oben beschrieben hat einen positiven Effekt auf die Gelenke. Ablagerungen werden gelöst und die Knorpel entlastet.

3. Ein Fastentag pro Woche hilft beim Abnehmen

Ein Fastentag pro Woche hilft sehr beim Abnehmen. Man spart die Kalorien eines ganzen Tages – und zwar ohne einen Jojo-Effekt befürchten zu müssen. Dieser setzt ja erst ein, wenn wir viele Tage sehr wenig essen und dann plötzlich wieder ganz normal zuschlagen.

4. Ein Fastentag pro Woche bei Diabetes und Herzkreislauf-Problemen

Die Forscher der Aston University stellten fest, dass das Fasten auch bei Typ-2-Diabetes sehr empfehlenswert ist, da es in ihren Untersuchungen das Fortschreiten des Diabetes verlangsamt und auch die Zahl der Diabetes-Neuerkrankungen verringerte.

Während des Fastens verbessern sich Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Insulinspiegel und Insulinsensitivität

5. Ein Fastentag pro Woche macht aus Nahrung eine Kostbarkeit

Was geschieht, wenn wir nichts zu essen haben? Was geschieht, wenn wir hungrig sind, wir aber nichts zu Essen in der Nähe haben?

Wir lernen, unsere Nahrung wieder wertzuschätzen. Selbst eine einfache Kartoffel oder ein Stück trockenes Brot erscheinen uns plötzlich wie Kostbarkeiten und uns läuft das Wasser im Mund zusammen, wenn wir nur an ein Schälchen mit ungewürztem Reis denken. Wir lernen Allah zu Danken für all das köstliche Essen was er uns Gab.

6. Ein Fastentag pro Woche klärt den Geist

Während man normalerweise viel Zeit damit verbringt, sich zu überlegen, was man jetzt oder später essen möchten, sind Gedanken dieser Art während man fastet überflüssig.

An einem Fastentag kann man sich diesbezüglich völlig entspannen, man kann seine Gedanken sammeln und sich endlich um die wirklich relevanten Dinge im Leben kümmern. Das Gedenken an Allah, das rezitieren des Heiligen Qurans etc.



Quelle: James E. Brown, Michael Mosley and Sarah Aldred, "Intermittent fasting: a dietary intervention for prevention of diabetes and cardiovascular disease?", *British Journal of Diabetes and Vascular Disease*, April 2013, (Intermittierendes Fasten: Eine diätetische Massnahme zur Prävention von Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen?)

Geschichtenuniversum



Ein Fastentag im Ramadhan

Hier ist wieder eine neue Geschichte von Papa Nasir, Mama Nadia und ihren Kindern, dem 10-jährigen Ismail, der 7-jährigen Fatima, der 4-jährigen Zarah und dem 2-jährigen Yunus.

Es ist Ramadhan, der heilige Fastenmonat des Islam. Ismail weiß, dass Kinder nicht fasten müssen, doch er möchte es unbedingt auch versuchen. Da heute Samstag ist und er nicht zur Schule muss, haben ihm seine Eltern erlaubt ebenfalls zu fasten.

Mama Nadia weckt ihn vor Sonnenaufgang, es fällt ihm schwer aufzustehen, doch dann fällt ihm ein, dass er fasten möchte und plötzlich ist er hellwach. Er steht auf, geht ins Bad und macht sein Wudhu. Dann kommt er ins Wohnzimmer und sieht, dass seine Eltern schon die freiwilligen Gebete, die Nawafil, verrichten. Er nimmt sich auch einen Gebetsteppich und verrichtet ebenfalls einige Nawafil.

Als sie fertig gebetet haben, deckt Ismail mit seinen Eltern schnell den Tisch. Sie haben nicht mehr viel Zeit bis zum Beginn der Morgendämmerung, also dem Fastenbeginn. Es wird wie jeden anderen Tag gefrühstückt, zudem wird viel Wasser getrunken, da den ganzen Tag auch auf Flüssigkeit verzichtet werden muss. Zum Schluss isst Ismail noch eine Dattel, da diese viel Energie gibt. Dann

kommt die Zeit der Morgendämmerung und sie hören auf zu essen. Nach dem Fajr Gebet liest jeder Qurân. Papa Nasir hatte Ismail erklärt, dass der Qurân im Monat Ramadhan von Allah offenbart wurde. Zum Dank dafür wird im Ramadhan gefastet und ganz besonders viel Qurân gelesen. In diesem Monat sollte der Qurân mindestens einmal durchgelesen werden. Danach gehen alle noch einmal schlafen. Als Ismail einige Stunden später aufwacht, erzählt er seinen Geschwistern von dem Morgen, den er erlebt hat.



Zwar spürt er schon einen kleinen Hunger, doch er ist fest entschlossen noch weiter zu fasten. Mama Nadia hat ihm gesagt, dass er nicht den ganzen Tag durch fasten müsse, denn im Sommer sind es sehr lange Fastentage, die auch für Erwachsene sehr anstrengend sind. Daher wird Ismail nur den halben Tag fasten. Sie hat ihm aber auch erklärt: *»Zum Fasten zählt nicht nur, dass auf Essen und Trinken verzichtet wird, sondern auch, sich auf seine Beziehung zu Allah zu konzentrieren. Das heißt, viel und intensiv zu beten. Außerdem soll nicht gestritten werden und Geduld*

geübt werden. Weiterhin sollen weltliche Dinge in den Hintergrund geraten, wie zum Beispiel Fernsehen und Videospiele spielen. Wenn man auf Dinge verzichtet, die eigentlich erlaubt sind, dann übt man damit auf Dinge zu verzichten, die nicht erlaubt sind. Der Ramadhan ist also so etwas wie ein Trainingsmonat für uns.« Dieses Beispiel finden Ismail und Fatima lustig, doch sie haben auch verstanden, was es bedeutet. Deshalb beschäftigen sich auch Fatima und Zarah nicht mit weltlichen Dingen, obwohl sie nicht fasten.

Nach jedem Namaz sitzen alle zusammen im Wohnzimmer und lesen Qurân. Ismail und Fatima können schon alleine lesen. Zarah lernt noch und liest mit Mama Nadia das Qaida. Sie lernen Gebete oder islamische Gedichte, spielen draußen auf dem Spielplatz und dann kommen sie rein und verrichten das nächste Gebet.

Ismail verspürt immer größeren Hunger und Durst, nach dem Assr Gebet sagt er seiner Mutter, dass er nun das Fasten brechen möchte. Er isst eine Dattel, so wie es die Sunna des Heiligen Propheten^{SAW} war und spricht dabei das Gebet: »*Oh Allah, für Dich allein habe ich gefastet, und ich breche das Fasten mit dem, womit du mich versorgt hast.*« Er ist so dankbar wieder Wasser trinken und etwas essen zu können und sagt zu Mama Nadia: »*Jetzt weiß ich wie sich die Kinder in armen Ländern fühlen, die nichts zum Essen und zum Trinken haben. Die armen, sie wissen nicht einmal wann sie das nächste Mal etwas bekommen, ich wusste ja den ganzen Tag, dass ich bald wieder essen kann. Ich bin Allah sehr dankbar dafür, dass es mir Alhamdulillah so gut geht.*« Mama Nadia lächelt: »*Auch dies ist eines der Gründe, weshalb wir fasten, damit wir erkennen wie gut es uns geht und lernen*

Dankbarkeit zu zeigen.« Abends, als es Zeit wird für das Fastenbrechen, da decken Ismail und Fatima zusammen den Tisch.

Mama Nadia bereitet das Essen vor und Papa Nasir legt die Gebetsteppiche bereit. Dann setzen sich alle an den Tisch und verrichten gemeinsam ein stilles Gebet. Es ist Zeit für das Fastenbrechen und Ismail ruft das Azaan. Die Eltern, die den ganzen Tag gefastet haben, brechen ihr fasten mit einer Dattel und einem Glass Wasser. Dann essen sie noch einige Früchte und schließlich betet die Familie gemeinsam das Maghrib Gebet.

Danach versammeln sich wieder alle am Esstisch und essen. Papa Nasir fragt Ismail: »*Und, wie war dein Fastentag?*« Ismail antwortet: »*Es war anstrengend aber auch schön, weil ich etwas gemacht habe, was alle Muslime auf der ganzen Welt gemacht haben.*« Nach dem Essen dürfen die Kinder das Türchen von ihrem Ramadhan Kalender öffnen. Diese Idee hatte Mama Nadia. Vor dem Ramadhan Beginn haben sie ihn zusammen gebastelt. So sehen sie immer wie lange der Ramadhan noch ist und wie viele Tage es noch sind bis zum Id-ul-Fitr. Zur Belohnung dafür, dass sie am Tag Qurân gelesen haben, und auf das Fernsehen verzichtet haben, finden sie dann in dem Kalender eine kleine Süßigkeit.

Und so geht dann ein Tag im Ramadhan bei Familie Ahmad zu Ende.



Berichte der Nasirat-ul-Ahmadiyya Deutschland

Projektwoche

(Schwetzingen, Eppelheim, Heidelberg)

Alhamdulillah konnten wir vom 8.4. bis einschließlich 10.4.17 eine drei tägige Projektwoche anbieten.

Auch einige Mütter waren während der Tage anwesend. Am 8.4.16 war Majlis Eppelheim für die Organisation verantwortlich. Wir haben das Programm mit der Quran Rezitation, Hadith und Nazam begonnen. Hiernach wurden die Nasirat herzlichst begrüßt und wir haben mit ihnen den Ablauf besprochen. Die Nasirat wurden in Gruppen aufgeteilt bzw. sie konnten wählen in welche AG sie möchten. Es haben parallel immer AGs stattgefunden. Als erstes wurde mit der Bastel-AG und Koch-AG begonnen. Jeweils 2 Leiterinnen haben die Nasirat im Empfang genommen. In der Bastel-AG wurden Stiftboxen und Vasen gebastelt. Sehr lobenswert waren die Anweisungen der Zentrale, die eine sehr gute Anleitung waren. Danach fanden parallel dann Foto AG und Sport AG statt. Am Abend haben wir dann mit dem Mädchen das Kartoffelspiel gespielt, indem wir auch den religiösen Aspekt beibehalten haben und mit dem allgemeinen Wissen auch religiöse Fragen gestellt haben. Das hat der Nasirat sehr viel Spaß gemacht und alle haben motiviert mitgespielt.

Alhamdulillah konnten wir es den Nasirat ermöglichen, zu übernachten

Die Mädchen haben am Tahajud Gebet teilgenommen, haben gemeinsam das Fajar Gebet verrichtet und haben den Tag dann mit einem gemeinsamen Frühstück begonnen. Am Abend wurde die Zeitungs-AG gemacht indem die Nasirat eine Zeitung erstellt haben. Am Abend wurde eine Lesenacht angeboten, die eher zu einer Vorlese-Nacht wurde, da viele Mädchen kein Buch dabei hatten. Wir haben stets darauf geachtet, dass die Nasirat auch religiösen Input bekommen, so haben wir kleinere Gebete zusammen gesprochen. Die Art und Weise wie man richtig Wudhu macht bzw. Namaz verrichtet wurde besprochen.

Am letzten Tag wurde der Erste-Hilfe-Kurs angeboten, an dem auch Mütter teilnehmen konnten. Wir waren alle sehr begeistert und haben uns vorgenommen, das auch für die Lajna zu organisieren. Anschließend hat Sek. Nasirat den Müttern die Arbeit ihrer Töchter präsentiert. Wir haben von allem Feedback genommen und das Programm erfolgreich mit einem Kulujumia und gemeinsamen Gebet beendet.

Durch die Segnungen Allahs ist alles sehr gut gelaufen.



Die Koch AG

Die Koch AG in mehreren Kursen Nudelsalat und Erdbeer- Cheesecake mit der Nasirat gekocht bzw. gebacken. Auch hier muss man ein großes Lob an die Rezeptzusammenstellung geben. Es hat nicht nur den Nasirat sondern auch den Müttern sehr gut geschmeckt.

Die Foto AG

Die Foto AG haben wir mit einer Schnitzeljagd verbunden. Zuerst mussten die Nasirat Rätsel lösen, die zu irgendwelchen Wahrzeichen geführt haben, anschließend durften sie diese fotografieren.

Sport AG

Die Nasirat haben sich in verschiedenen Gruppen aufgeteilt. Manche sind laufen gegangen wieder andere haben mit Ball gespielt. Die Nasirat waren danach immer sehr ausgepauert. Auf dem Heimweg wurden sie dann bei dem sonnigen Wetter mit einem Eis belohnt.

Zeitungs AG

Die Zeitung AG haben 21 Nasirat gestaltet. Hierbei haben die Nasirat Info Blätter geschrieben. Interview geführt.

Erste Hilfe

Diese AG kam bei der Nasirat und auch bei den Müttern sehr gut an. Unsere angehende Ärztin hat diese den Nasirat praxisnah gezeigt. In einfachen Worten und Eselsbrücken hat sie versucht den Nasirat wertvolle Maßnahmen zur Ersten Hilfe beizubringen.

Interview mit Sek. Nasirat

1. Wie ist es als Nasirat Sek.?
Am anfang war es schön dann wurde es schwieriger.
2. Was sind alles die Aufgaben einer Nasirat Sek?
Sie kontrolliert das Nasirat Esab und bringt es bei und muss jeden Monat Hibane Report abgeben.
3. Ist es schwer eine Nasirat Sek. zu sein?
Ja es ist sehr schwer.
4. Wie kontrollieren sie die Nasirats?
Ist etwas schönes bring sie ihren Liebenell etwas ekieren.
5. Wie sind sie bereit sek geworden?
Die Sult Sultan hat sie ausgewählt.
6. Wie verhalten sie sich mit den Nasirats?
Manche Kinder sind schüchtern und manche nicht.
7. Wie lange sind sie schon Nasirat Sek?
4 Monate.
8. Wie fühlt man sich als Nasirat Sek?
Sie mag es sehr mit Kindern zu schreiben.

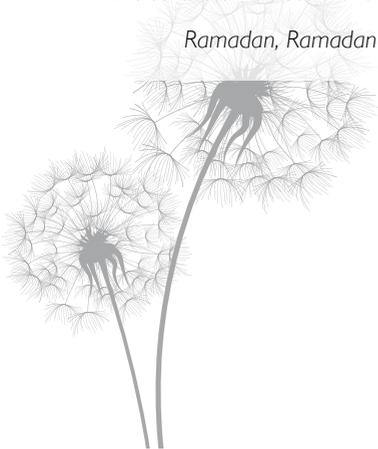
Gedicht



Ramadan, Ramadan
Wir fangen ein neues Leben an.
Ramadan, Ramadan
Wir fasten am tage
Und beten in der Nacht bitte gib uns keine
Plage.
Es ist Ramadan,
Allahs Segen kommt so machtvoll heran
Ramadan, Ramadan
Wir sind Gott so nah
Die schönste Zeit des Monats ist da
Ramadan, Ramadan

Der Monat in dem er zu uns kam der
Quran
Ramdhan, ramadhan
Die Welt ist jetzt frei
Wir beten das überall Frieden sei
Ramadan, Ramadan
Wir fangen ein neues Leben an
Ramadhan, ramadhan
Wir fasten von früh bis zum Anfang der
Nacht
Allah hat uns ein schönes Geschenk
gebracht
Es ist Ramadan

Saliha Malik, Myar-e-Doim, Leverkusen





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Wir wünschen allen Nasirat und ihren Familien einen gesegneten

R A M A D H A N

Antworten auf diese und viele weitere Fragen findest du unter Taleem auf www.nasirat.de.

Warum fasten wir?

Warum ist der Monat Ramadan so besonders?

Was ist Iftari?

Warum fasten Muslime im Ramadhan?

Im heiligen Monat Ramadhan wurde der Heilige Qur'an offenbart. Als Dank an Allah fasten wir deshalb in diesem Monat. Der Ramadhan ist eine Art Trainingscamp, denn wenn man einen Monat lang auf Erlaubtes verzichtet und viel Geduld aufbringt, lernt man im Alltag auf verbotenes und auch Geduld in anderen Angelegenheiten zu zeigen. Man versucht die weltlichen Ablenkungen zu minimieren, wie z. B. fernsehen, um sich besser auf das Gebet und das Gedenken Allahs zu konzentrieren und sich darin zu verbessern. Die

Muslime versuchen eine engere Beziehung zu Allah aufzubauen. Durch das Fasten lernen wir auch die Dinge, wie Essen und Trinken, die für uns selbstverständlich sind, wertzuschätzen, denn in anderen Ländern ist das nicht so normal.

Kinder müssen nicht fasten, doch sie können sich trotzdem am Ramadhan beteiligen, in dem sie sich auch mehr mit dem Glauben beschäftigen.

Der Ramadhan Monat beginnt, wenn man den neuen Mond mit bloßem Auge erkennen kann, denn der islamische Kalender richtet sich nach dem Mond. Nach dem Ende des Ramadhan wird das Eid-ul-Fitr, das Fest des Fastenbrechens gefeiert.



Geschichte zum Bild



Der erste Tag des Ramadhan

Aisha und Isha waren 2 Schwestern die letzte Nacht etwas für den Ramadhan gebastelt hatten zum Beispiel eine Qibla, die die richtige Richtung zum Gebet zeigte.

Und mehrere Plakate auf denen stand:

»Was sollte man im Ramadhan tun?«

All diese Dinge legten sie in das Gebetszimmer. Diesen Morgen stand die 15 - Jährige Isha von alleine auf. Sie machte das Frühstück, das eigentlich die Mutter machte.

Sie dachte sich: *»Der tollste Start in den Ramadhan für unsere Eltern. Mama muss kein Frühstück machen und sie muss nicht so viel putzen.«*

Denn alles hat Isha schon erledigt freiwillig für Mama. Doch dann wachte auch Aisha auf. Und kam in die Küche. Und erschrak.

»Aisha wenn es geht bitte etwas leiser und nicht so laut«, sagte Isha *»Aber liebe Schwester ich wollte nur sagen das ich das Frühstück schon riechen konnte als ich fest im Schlaf war«*, antwortete Aisha.

Isha schwieg still. Als sie zu Ende gekocht hatte, machte sie alles in das Esszimmer. Und dann sagte sie:

»Aisha komm her ich habe eine Idee.«

»Super Idee liebe Schwester«

Und dann machten sich die Geschwister auf den Weg in das Schlafzimmer der Eltern. Als sie die Tür öffneten flüsterte Isha:

»Auf 3 machen wir meine Idee von vorher, 1 ... 2 ... 3 ... los gehts Ramadhan Mubarak«, sagten die Kinder

»Khair Mubarak«, sagten die Eltern.

Als Mutter den Duft des Frühstücks roch stand sie auf. Genauso wie Vater. Und dann, als alle in das Esszimmer saßen, fanden alle, dass Ishas Essen sehr lecker war.

Aisha fragte noch: *»Darf ich auch Fasten?«*

»Nein, nein, nein das darfst du nicht, denn du bist erst 7 Jahre alt.«

»Ok von mir aus nicht«, antwortete sie traurig. Aber nach dem Sehri aßen alle eine Dat-

tel um mit dieser das Fasten zu beginnen. Danach machten alle das Wudhu, also die rituelle Gebetswaschung. Nach dem Wudhu machten alle das Fajr Namaz.

Nach dem Gebet flüsterte Aisha zu Mama: **»Mama mir macht das alles sehr viel Spaß.«**
»Das ist super«, antwortete Mutter.

Als alle fertig waren guckten sie den restlichen Tag MTA und weitere wichtigen Dinge machten sie.

Dann abends machten Mama und Isha das Abendessen nach dem Fastenbrechen. Aisha aber guckte weiter MTA denn es machte ihr sehr viel Spaß, denn zurzeit lief das Programm **»Islamische Kindergeschichten«** über unsere Propheten^{SAW}.

Gerade rief Mutter noch: **»Aber, wenn das Programm zu Ende ist, dann kommst du her und hilfst mir und deiner großen Schwester beim Kochen.«**

»Ok Mama«, antwortete Aisha, doch nach dem Programm kam das Programm **»FIT 4 KIDS«** und das war auch ein sehr segensreiches Programm und dann erinnerte sie sich, dass Mutter gesagt hatte, nach dem Kindergeschichten Programm über unsere Propheten sollte sie beim Kochen helfen, dann fragte sie Mutter ganz lieb:

»Darf ich kurz helfen und dann, nach dem Essen, darf ich dann wieder MTA gucken? denn es kommt gerade das segensreiche Programm FIT 4 KIDS«, ergänzte Aisha und dann sagte Mutter: **»O.k. ausnahmsweise darfst du jetzt gleich weiter MTA gucken, genauso wie Isha, sie darf jetzt auch kommen und mit dir das Programm angucken«** dann kam Mutter auch dazu, sie sagte: **»So in einer halben Stunde**

können wir wieder essen.«

Dann kam auch der Vater, alle schauten sich FIT 4 KIDS zusammen zu Ende an.

Dann sagte Mutter: **»Es ist Zeit das wir das Fasten durch Allahs Gnade brechen dürfen.«**

Als sie das sagte, setzte Aisha sich sofort an den Esstisch. Isha half Mutter beim Servieren. Als alles bereit war, sagte Mutter:

»Wisst ihr wenn wir das Fasten mit einer Dattel brechen, dann werden wir gesegnet, denn dies sagte der Prophet Muhammad^{SAW}.«

»Nein das wussten wir nicht liebe Mutter aber jetzt wissen wir es«, antworteten die Kinder gleichzeitig.

Dann fragte Aisha **»Stimmt es, dass man ein Gebet zum Fastenbrechen sprechen muss?«**

Darauf antwortete Isha: **»Ja das muss man, es lautet:**

اللَّهُمَّ إِنِّي لَكَ صُيْتُ وَبِكَ أَمِنْتُ
وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

»O Allah, für Dich allein habe ich gefastet, und ich breche das Fasten mit dem, womit Du mich versorgt hast«, ergänzte Isha

»Super, genau das ist richtig.« antworteten die Eltern und alle waren fröhlich und aßen weiter.

Möge Allah diese Familie mit Isha, Aisha und den Eltern den ganzen Ramadan gesund Fasten lassen.

Ameen summa Ameen

Ayza Manan, Myar-e-Soim, Ebingen



Rätsel

Was geht übers Wasser und wird nicht nass?

.....

Wie kann man Wasser im Sieb tragen?

.....

Womit fängt der Tag an und hört die Nacht auf?

.....

Lösung der Rätsel aus der letzten Ausgabe:

1. Dies ist eine Säule des Islam, Ihr alle wisst es. Es wurde vom Gott verpflichtet, Wir essen nicht und trinken nicht.
»Die dritte Säule des Islam. Das Fasten.«

2. Was wird beim Trocknen nass?
»Das Handtuch.«

3. Was setzt der Gärtner als erstes in seinen Gemüsegarten?
»seinen Fuß!«

4. Welcher Schuh hat keine Sohle?
»der Handschuh«



Passend zum Ramadhan möchten wir Euch zeigen, wie Eure gekochten Eier zum Sehri nicht nur besser aussehen, sondern auch länger warm bleiben. So könnt Ihr sie beispielsweise auch noch nach einem etwaigen Tahadjud Gebet oder dem Rezitieren des Heiligen Qurans warm genießen.

Was Ihr braucht:

1. Filzstoffe in möglichst unterschiedlichen Farben
2. Schere
3. Lineal
4. Flüssigkleber
5. Schnüre/ Kordeln
6. Dekorier Sachen (z.B.: Perlen, Steine, Pailletten)

Anleitung:

Zuerst überlegt Ihr euch, welche Farben Euer Eierwärmer haben soll. Der obere und erste Teil muss kürzer sein als der restliche Eierwärmer. Für die oberen Maße schneidet Ihr ca. 20cm langen und 6cm breiten Filzstoff aus. Der untere Stoff hat ebenfalls eine Länge von 20cm, jedoch eine Höhe von 9cm. Beide Stoffe werden anschließend an der Länge entlang mit dem Flüssigkleber zusammengeklebt. Anschließend werden beide Enden an der Höhe entlang zusammengeklebt, so dass quasi ein Zylinder entsteht. Die Schnur

beziehungsweise die Kordel wird genau an der Stelle, wo sich beide Stoffe treffen um den Eierwärmer geschnürt. Der obere Teil kann beliebig in unterschiedliche Muster mit der Schere zurechtgeschnitten werden (zB Fransen). Als letztes kann der Eierwärmer beliebig dekoriert werden.

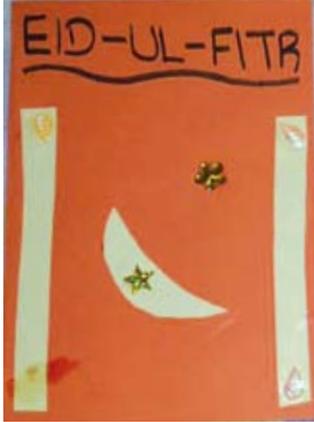
Wir wünschen Euch viel Spaß und Freude beim Basteln und Nutzen der Eierwärmer.

Möget Ihr ein gesegnetes Ramadhan mit lustigen Eierwärmern haben.

Ameen. Sum Ameen.



Minal Virk, Mühlheim a.d. Ruhr



Atia Malhi & Sajjal Rashid, Myar e Doim



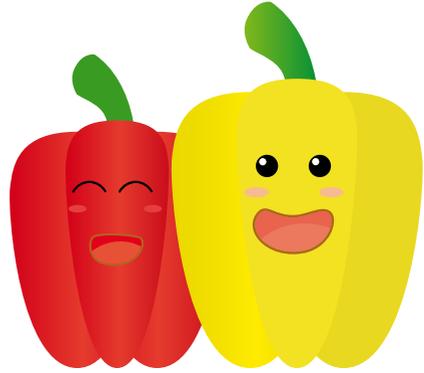
Maliha Ayaz Manan, Myar e Soim | Ebingen

Gesund und munter

Paprika-Sahne-Nudeln

Zutaten:

1	mittelgroße Zwiebel
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
Knoblauch	(nach Geschmack)
200 g	Schmelzkäse
500 g	Fusilli Nudeln
½ TL	Salz, Pfeffer
	(falls erwünscht, Chilli-Pulver)



geröstet ist, fügen die Paprikas ein und brätst diese auch an, bis sie gegart sind. Zum Schluss gibst du den Schmelzkäse hinzu und lässt alles miteinander verrühren. Kostet nun, ob die Gewürze deinem Geschmack entsprechen und würze nach, falls nötig.

Als erstes sollst du die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Anschließend die Paprikas entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Jetzt schaltest du den Herd an und brätst zunächst die Zwiebel und danach den Knoblauch vorsichtig in einem mittleren Topf an.

Als nächstes würzt du mit Salz und Pfeffer. Falls du es etwas schärfer magst, kannst du auch gern schärfere Gewürze verwenden, wie etwa rotes Chili-Pulver. Wenn beides

In einem zweiten Topf kannst du nun die Nudeln kochen. Hierfür nimmst du einen großen Topf, den du halb mit Wasser füllst und einen Esslöffel Salz hinzugibst. Wenn das Wasser anfängt zu kochen, sollst du die Nudeln dazugeben und einmal rühren. Nach etwa 5-7 Minuten schaust du, ob die Nudeln fertig gekocht sind. Mische nun die köstlich riechende Soße mit den Nudeln und serviere sie deiner Familie und deinen Freunden. Viel Spaß und guten Appetit.

Khola Hammad, Hanau-West



Das Thema für die übernächste Ausgabe im August ist
»Ijtema 2017«.

Schickt uns dafür:

• **Eure Meinungen:**

Wie findet ihr das »Guldasta«?

Wie gefällt euch die Artikelauswahl?

Was fehlt euch?

Schreibt uns diesbezüglich gerne einen
Leserbrief!

• **Eure Aufsätze:**

Wenn ihr gerne schreibt, schickt uns eure
Artikel über Themen zum »Islam«, »Natur-
wissenschaften« oder »Allahs Attribute«. Das
genaue Thema könnt ihr euch entweder selber
aussuchen oder ihr könnt über das von uns
vorgegebene Thema schreiben!

• **Eure Erlebnisse:**

Beschreibt eure schönsten Ijtema oder Jalsa
Erlebnisse. Welcher Moment war für euch
besonders?

Wie verbringt ihr die Tage auf dem Ijtema /
der Jalsa?

Teilt eure Gedanken mit uns und den anderen
Nasirat!

• **Eure Berichte:**

Ihr hattet eine besondere Veranstaltung in
eurer Majlis oder Region?

Berichtet uns und allen anderen Nasirat
davon!

• **Eure Bilder:**

Malt Bilder zum Thema »Ijtema«

• **Eure Fotos:**

Macht Fotos zum Thema »Ijtemavorberei-
tungen« für das nächste Guldasta Titelblatt.

• **Kreatives:**

Gedichte, Rezepte, Witze, Rätsel, Bastel-oder
Spielanleitungen, Tipps und Tricks für den
Schulalltag bis zum **25.07.2017** an ishaat@nasirat.de.

Eure Texte sollten maximal 1,5 Seiten um-
fassen und in Schriftgröße 12 getippt sein.

Eure Bilder und Fotos sollten islamischen
Traditionen entsprechen.

Weitere wichtige Hinweise findet ihr auf
www.nasirat.de.

Das **GULDASTA**-Team freut sich über
jeden Beitrag!

JazakAllah Khair

Eine Ausgabe oder Publikation der Nasirat-ul-Ahmadiyya Deutschland



[lajna_de](https://www.instagram.com/lajna_de)