

# Nisaab Sehat-e-Jismani Juli 2016

Gesundheit

## Islamische Lehren bezüglich der Gesundheit und Hygiene

Die Beziehung zwischen Körper und Seele, die der Heilige Prophet<sup>SAW</sup> aufzeigte, wurde zuvor keinem Propheten oder Heiligen offenbart. Sogar Philosophen und weisen Menschen fehlte der Zugang zu diesem Wissen. Ein Blatt von diesen vollkommenen Lehren dieses unvergleichlichen Propheten pflückend, erklärt sein einstiger Untergebener, Mirza Ghulam Ahmad von Qadian, der Verheißene Messias<sup>AS</sup>:

„Die Antwort lautet, dass nach dem Qur-ân der physische Zustand des Menschen eng mit seinem moralischen und geistigen Zustand verknüpft ist. Sogar die Nahrung spielt eine große Rolle bei der moralischen und geistigen Entwicklung des Menschen. [...] Aus diesem Grund wird im Heiligen Qur-ân bei jedem Gebet und bei jeder Andacht sowie bei allen Handlungen, die die moralische Läuterung und Besserung betreffen, die äußerliche Sauberkeit und Ordentlichkeit verlangt, verbunden mit Reinheit und Bescheidenheit im Innern. Auch wird Gewicht auf die richtige Haltung des Körpers gelegt. Diese Philosophie bewahrheitet sich bei einer sorgfältigen Betrachtung der äußeren Handlungen und ihres Einflusses auf die innere Natur des Menschen, denn der Zustand der körperlichen Organe wirkt auf unsere Seele.“

(Übersetzung gem. Der Verheißene Messias<sup>AS</sup>: Die Philosophie der Lehren des Islam. Frankfurt 2012, S. 50)

Zudem sagt er<sup>AS</sup>: „So besteht eine natürliche Beziehung zwischen unserem Körper und der Seele und alle unsere Handlungen und Bewegungen wie Essen, Trinken, Schlafen, Wachen, Gehen, Ruhen, Baden usw. bewirken notgedrungen einen entsprechenden Einfluss auf unsere geistige oder seelische Verfassung. [...] Dass eine geheimnisvolle Beziehung zwischen Körper und Seele besteht, deren Umfassung weit über das hinausgeht, was der Mensch begreifen kann. Ein weiterer Beweis für diese These: Eine nähere Betrachtung zeigt, dass der Körper auch die Mutter der Seele darstellt.“ Ferner legt der Verheißene Messias<sup>AS</sup> dar: „Erfahrung zeigt ebenfalls, wie verschiedene Nahrung auf das Herz und das Gehirn wirkt, das heißt auf Verstand und Gemüt.“

(Der Verheißene Messias<sup>AS</sup>: Die Philosophie der Lehren des Islam. Frankfurt 2012, S. 51 ff.)

Demgemäß präsentiert der Islam nicht irgendeine fiktionale Philosophie, die die spirituellen und körperlichen Eigenschaften als voneinander unabhängig betrachtet. Der Islam bietet keinen spirituellen Plan, der sich vom Körperlichen losgelöst ist[...]

Wie die oben erwähnten Zitate des Verheißenen Messias<sup>AS</sup> deutlich machen, beeinflussen Ernährungsweisen sicherlich die Fähigkeiten des Geistes und der Seele [...] Die Nahrung hat nicht nur einen Einfluss auf den spirituellen und physischen Zustand des Menschen, es beeinflusst auch den mentalen Zustand. Was auch immer im Verstand, während gegessen oder getrunken wird, dominiert, hat einen Effekt auf das Herz und die Seele. Wenn der Verstand auf Gott ausgerichtet ist, wird die Nahrung zur Quelle der Reinheit, der Einfluss der konsumierten Nahrung in diesem Zustand wird ebenso rechtschaffen sein.

Der Beweis dieser These ist auch in der medizinischen Forschung vorzufinden. Praktizierende Ärzte, wenn sie angeschlagene und schwache Patienten beraten, raten sie ihnen, während des Verzehrs ihrer Speisen glücklich und entspannt zu sein, damit die Nahrung besser verdaut werden kann.

(Auszüge aus dem Buch "Steps of Exercise (Warzish ke Zeenay)" von Hadhrat Mirza Tahir Ahmad<sup>RH</sup>)