**Bismillahirrahmanirrahim**

**Wert und Vorzüge des Fastens**

07. 08. 2010

**Wie profitiert unser Körper vom Fasten?**

Teil A- Das Fasten gönnt dem Körper eine Pause

* In der Medizin wird empfohlen, dem Körper gelegentlich eine Pause zu gönnen (siehe auch Heilfasten etc.)
* Vergleich: Magen ähnelt einer Maschine, welche mit vielen Systemen zusammenarbeitet und in einem Prozess steht. Wenn ein Teil nicht mehr funktionsfähig ist, wirkt sich das auf die ganze Maschine aus.
* Unser Körper ist eine Fabrik, und unsere Organe die Maschinen
* Die Gefühle gehen über die Grenzen des Magens hinaus- bei Fastenden beginnen sie in Harmonie mit dem Willen Allahs zu funktionieren. – Funktion: wie eine frisch gewartete Maschine.
* Unser Magen mag protestieren, jedoch freuen sich Seele, Verstand und Gefühle

Teil B- Das Fasten schützt vor Krankheiten

* Fasten ist eine effektive Methode, die Seele von der Dominanz durch körperliche Gelüste und weltliche Dinge zu befreien
* Das Fasten stärkt die Abwehrkräfte des Körpers- fungiert also al Heilmittel und Vorsorgemaßnahme

**Wie profiziert unsere Seele vom Fasten?**

Teil A- Durch das Fasten erinnern wir uns an die Rückkehr zu Allah

* Das Fasten lässt uns an Allah teala, an Seine Gunstbeweise und an eine Rückkehr zu Ihm denken
* Wenn keine sofortige Bedürfnisbefriedigung erfolgt, sind wir der Bedeutung der Gaben Allahs bewusster

Teil B- Das Fasten erhöht den Menschen auf den Rang der Engel

* Jeder Mensch verfügt über körperl. und geistige Fähigkeiten. Wenn wir uns von unseren körperlichen Empfindungen entfernen, verliert unsere triebhafte Seite an Gewicht.
* Der Mensch ist ein weniger verehrungswürdiges Wesen, als die Engel, steht aber über allen anderen Lebewesen. Sprich: kann die Engel nach oben übertreffen, aber auch den Seytan nach unten (siehe Sure 95:4- 6)
* Ein Unterschied zu den Engel: wir haben Begierden und Triebe, Engel sind von Natur aus rein und rechtschaffend. Durch den Cihad gegen die eigenen Gelüste, erklimmen wir Ränge die mindestens mit denen der Engel vergleichbar sind.

Teil C- Das Fasten zeigt uns den wahren Wert der Gaben Allahs

* Die Welt ist wie ein reich gedeckter Tisch vom Himmel hinab gesandt (siehe Sure 14: 34)
* Menschen schenken diesen Gaben oft kaum Beachtung- das Fasten führt uns den wahren Wert und die Bedeutung dieser gaben vor Augen und lehrt uns Dankbarkeit

Teil D- Das Fasten lehrt den Menschen Sparsamkeit

* Vergleich: Fasten ist wie ein Lehrer, der uns Sparsamkeit und Wirtschaftlichkeit nahe bringt
* Das Warten, das Fasten zu brechen, lehrt uns Genügsamkeit und wirkt wie eine Prophylaxe vor einem verantwortungslosen Leben

Teil E- Das Fasten lässt unsere Seele reifen

* Körper und Seele haben bestimmte Ansprüche- Körper ist klein und schwach, aber die Seele ist unendlich weit (Neigungen, Wünsche, Bedürfnisse, Ansprüche usw. – wie ein Universum in Miniaturformat)
* Anbetung ist die erhabenste Form der Beziehung, die ein Mensch mit Allah teala eingehen kann- lässt unsere positiven Eigenschaften entfalten, unsere Ziele zu verwirklichen, Ordnung unserer Ideen und Stärkung des Selbsterhaltungstriebs. 🡪 die Anbetung ist das Fundament des Glaubens, das Fasten die tragengende Säule und die Zekat die Grundfeste der Gemeinschaft.
* Unsere Seele entwickelt sich in Abhängigkeit vom Körper und unser Körper in Abhängigkeit von unserer Seele

Teil F- Das Fasten zähmt unsere Begierden

* Niemand sollte darauf verzichten seine Begierden zu zügeln, denn sie fordern uns auf, zu sündigen (siehe Sure 12: 53)
* Je mehr man dieser Begierde nachgibt, desto stärker wird sie und desto mehr verlangt sie beim nächsten mal
* Das Fasten fungiert als ein Schild, uns vor Sünde und Unkeuschheit zu bewahren🡪 Resulullah (sav) riet, wer nicht heiraten kann, sollte fasten.
* Das Fasten bewahrt unsere Seele davor, uns gegen Allah teala aufzulehnen:

Resulullah (sav) erzählte (sinngemäß):

Allah teala sagte zur Begierde: „Wer bin ICH und wer bist du?“

Die Begierde erwiderte: „Ich bin ich und Du bist Du!“. Also bestrafte Er sie und sperrte sie in die Hölle. Er fragte sie erneut und sie gab die gleiche Antwort. Als Er sie aber hungern ließ, erwiderte sie: „Du bist mein barmherziger Herr und ich bin Dein hilfsbedürftiger Diener!“

Teil G- Das Fasten schützt uns vor Sünden

* Sünden künden vom seelischen Verfall des Menschen und widersprechen seiner Fitre- wer sündigt ist ein unglücklicher Mensch, welcher unter Gewissensbissen leidet und Schuldgefühle hat
* Wer an seinen Sünden festhält, kommt irgendwann vom Weg ab und hat keine Kraft mehr Widerstand zu leisten oder sich zu erneuern
* Ohne einen starken Willen gleichen wir einem Auto mit defekter Lenkung- eine scharfe Kurve und wir landen im Graben
* Fasten ist eine Vorbeugung vor Sünden, es schafft Selbstvertrauen, wir lernen Demut und Enthaltsamkeit und halten uns vor Verbotenem fern

Teil H- Das Fasten lehrt uns Dinge, die uns anvertraut werden, zu respektieren

* Beim Fasten überwacht uns Allah teala
* Wir spüren, dass wir das uns Anvertraute nicht verletzen dürfen
* Diese Haltung wirkt sich auch auf den Alltag aus

Teil I- Das Fasten lehrt uns, unsere Versprechen zu halten

* Fasten ist wie ein Vertrag zwischen Allahs teala und Seinem Diener- der Kul verspricht Allah teala sich von bestimmten Dingen fernzuhalten und stellt dadurch unter Beweis, dass er Ihm treu ist
* Durch das Fasten entwickeln wir ein Gespür für Loyalität

Teil J- Das Fasten lehrt uns Zufriedenheit

* Das Fasten erlaubt uns zu mäßigen und zu zügeln
* So befreien wir uns von unseren „Unterdrückern“ (Begierden)

Teil K- Das Fasten lehrt uns geduldig zu sein

* Eine wichtige Rolle spielt das Nervensystem
* Lähmungen schränken uns ein, Störungen, des Nervensystems beeinträchtigen unseren Körper
* Nervenleiden machen uns nervös und ungeduldig- Nervosität und Ungeduld ist oft ein Grund für Streitereien und Verbrechen
* Wer fastet hält die Nervosität unter Kontrolle und übt Geduld

Teil L- Das Fasten lehrt uns mit Kummer umzugehen

* Auch ein mit Gunstbeweisen Allahs gesegnetes Leben verläuft nicht eindimensional, sondern erleidet ebenfalls Erschütterungen- niemand ist immun dagegen.
* Das Fasten lehrt uns schon in Hinsicht auf unsere Grundbedürfnissbefriedigung Geduld aufzubringen, aber auch in der Zukunft bei Leid und Hoffnungslosigkeit standzuhalten
* Folge: vorbildliche Menschen, die bei Kummer, nicht den Kopf hängen lassen

Teil M- Das Fasten lehrt Ordnung

* Der geregelte Ablauf eines Fastentages, die Disziplinierung der Ibadetformen, lehren uns Ordnung zu halten

**Was bringt das Fasten der Gemeinschaft?**

Teil A- Das Fasten sorgt für Zusammenhalt und Solidarität in der Gesellschaft

* Intensivierung der Kontakte zu den Mitmenschen
* Nach unserem Propheten (sav), gleichen die Gläubigen den Organen eines Körpers:

„ Die Gläubigen sind in Liebe, Mitleid und Anteilnahme, wie ein einziger Körper. Beschwert sich eines seiner Organe, reagieren die anderen Organe mit Schlaflosigkeit und Fieber.“

* Dieser Gedanke begründet auch die Einheit der Gemeinschaft, intensiviert die Beziehung zur Familie und sogar zu Unbekannten

Teil B- Wer fastet vergisst die Bedürftigen nicht

* Fasten ermöglicht wohlhabenden Menschen, sich in Bedürftige und Arme hineinzuversetzen
* Fasten fördert Großzügigkeit und Humanität sowie Solidarität
* Prophylaxe gegen Neid und Hassgefühle

Teil C- Wer fastet schenkt Würde

* Wer fastet, weiß allen Herausforderungen, die Stirn zu bieten
* Wer fasten kann, wird nie seine Ehre und Selbstachtung opfern

Quelle:

Fasten im Islam- Der Fastenmonat Ramadan

Ali Budak

S. 15- 38