

الله نور السموات والأرض



LAJNA IMA'ILLAH NORGE

**ZAINAB**

OKTOBER – DESEMBER 2018

# ZAINAB

---

Amir AMJ Norge  
Zahoor Ahmad Ch.

President Lajna Ima'illah Norge  
Balqees Akhtar

Redaktør Urdu Del  
Mansoorah Naseer

Redaktør Norsk Del  
Mehrin Shahid  
Andleeb Anwar

Korrektur Norsk Del  
Madiha Ahmad  
Shazia Ali

Grafisk Design  
Zoya Smamah Shahid  
Fakiha Choudry



Kjære president, Lajna Ima'illah

*Aslam o aleikum*

Jeg har mottatt utgaven av Zainab som var dedikert til MTA, og månedlige rapporten for August 2018. Jazakumullah-ta'ala.

I løpet av måneden ble majlis-e-shora holdt. Kunnskapsrike, moralsk og spirituelt forbedrende arrangementer ble som vanlig holdt. Ved kommende anledning for Lajna Ima'illahs 100 års jubileum fikk Lajnas medlemmer i oppdrag å huske den 30. delen i Koranen utenat. Zainab utgaven som er dedikert til MTA er Lajna Norges fantastiske bidrag. Alle artiklene er kunnskapsrike og har et godt nivå, samt forsiden er nydelig. Dette er et fantastisk bidrag av Lajna Norge. Må Allah velsigne ditt og Asha'at komiteens bidrag. Må Allah gi alle medlemmer i Jama'aten potensialet til å se på MTA og introdusere den i tablighi samtaler. Amen.

Videresend min hjertelige hilsen til enhver Lajna og Nasirat.

Med vennlig hilsen

*Mirza Masroor Ahamd, Khalifatul-Masih den femte*

---

*Adresse: Baitun Nasr moské*

*Søren Bulls vei 1*

*1051 Oslo*

*kontakt@ahmadiyya.no*



# Innholdsfortegnelse

Zainab oktober – desember 2018

Vers fra den hellige Koranen & Hadith	2
Utsagn av Den utlovede Messias <sup>as</sup>	3
Viktigheten av bønn	4
Fredens profet, Hadrat Muhammad <sup>sa</sup>	7
Praktisk Reformasjon	9
Nizam-e-Wasiyyat og vårt ansvar	12
Tehrik-e-Jadid & Waqf-e-Jadid og kvinners ofringer	15
Et sterkt forhold til Allah	17
Den hellige Koranen	21
Waqfat-e-nau fra Canada sitt møte med Hudoor <sup>aba</sup>	23
Hadrat Sawdah <sup>rah</sup>	25
Kreft	26
Nasirats hjørne	30
Betingelser for baiyat	34

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

I Allahs navn den mest Nåderike, evig Barmhjertige



## Vers fra den hellige Koranen

وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٨﴾

Og (husk også den tid) da deres Herre meddelte dere (gjennom profetene): Hvis dere er takknemlige (for Mine velsignelser), så vil Jeg visselig mangfoldiggjøre dem for dere, men hvis dere er utakknemlige, så er Min straff visselig streng.

(Sura 14, vers 8)

## Hadith

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَ الَّذِي لَا يَذْكُرُهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ. وَرَوَاهُ مُسْلِمٌ فَقَالَ مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ.

Hadrat Abu Musa Ash'ariyir<sup>ra</sup> forteller at den hellige Profeten<sup>saw</sup> har sagt at: "Sammenligningen mellom den som ihukommer hans Herre og den som ikke gjør det, er som levende og døde." Det vil si at den som ihukommer Allah er levende og den som ikke gjør det er død.

(Hadeeqat-us-Saleheen, side 91)

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: أَفْضَلُ الذِّكْرِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَفْضَلُ الدُّعَاءِ: الْحَمْدُ لِلَّهِ.

Hadrat Jabir<sup>ra</sup> forteller at den hellige Profeten<sup>saw</sup> har sagt at: "Den mest utmerkede måten å ihukomme Allah på er å forkynne at: Ingen er verdig tilbedelse unntagen Allah. Og den beste bønningen er å si at: All lovprisning tilhører Allah. "

(Hadeeqat-us-Saleheen, side 91)



### *Utsagn av Den utlovede Messias; Hadrat Mirza Ghulam Ahmad<sup>as</sup>*

#### GUDS NÅDE DEKKER ALT

---

Gud er lyset I himlene og jorden. All synlig lys om det finnes i høydene eller dal, i sjeler eller i legemer, personlig eller upersonlig, tydelig eller skjult, i tankene eller utenfor, er en velgjørenhet av Hans nåde. Dette er en indikasjon på at Nåden til verdens Herre omslutter alt og ingenting blir fratatt den nåden. Han er kilden til all nåde, den ultimate årsaken til all lys og utspringen til all barmhjertighet. Hans Vesen holder universet oppe og er et fluktsted for alt som er høyt eller lavt. Han er den Som har brakt alt ut av mørke fra det store intet og skjenket alt med tilværelsens kappe. Ingen andre vesener enn Ham Selv er både nåværende og evig og ikke noe er unntatt Hans nåde. Jorden og himmelen, mennesker og dyr, steiner og trær, sjeler og legemer, alt har kommet til tilværelse på grunn av Hans nåde.

*(Brahin-e-Ahmadiyya, Ruhani Khazain, bind 1,  
side 191-192, fotnote)*

#### GUDS SKJØNNHET, VELGJØRENHET OG ENHET IFØLGE DEN HELLIGE KORANEN

---

Den hellige Koranen består av læren som forsøker å vise den kjærlige Gud. Den legger frem Hans skjønnheter og minner oss om Hans Velgjørenhet, siden ens kjærlighet setter sine spor i hjerter enten

via observasjon av skjønnhet eller velgjøringer. Koranen lærer at på grunn av sine utmerkelse er Gud En, uten noen like. Han har ingen mangler. Han omfatter alle gode kvaliteter og manifesterer alle hellige krefter. Han er opphav til all skapelse og er utspringen til all Nåde. Han er dommedagens Hersker og alt vender tilbake til Ham. Han er nær, og likevel fjern, og han er fjern, men likevel nær. Han er høyere enn alt, men det kan ikke sies at det er noe under Ham. Han er mer skjult enn alt annet, men det er likevel ikke noe annet som er mer manifestert enn Ham. Han er Selv-eksisterende i Hans Vesen og alt annet lever gjennom Ham. Han er Vedvarende; opprettholdende, og alt annet er holdt oppe av Ham. Han støtter alt og det er intet som støtter Ham. Ingenting har blitt til på egen hånd eller kan leve på egen hånd uten Ham. Han er Altomfattende og det er ikke mulig å begripe graden av allsidigheten. Han er Lyset til alt i himmelen og på jorden og all lys har blitt skint fram av Hans hånd og er refleksjon av Hans Vesen. Han er Forsørgeren til universet. Det fins ingen sjel som ikke er støttet opp av Ham og eksisterer av seg selv. Ingen sjel har noe makt som ikke er blitt skaffet av Ham og eksisterer på egen hånd.

*(Lecture lahore, Ruhani Khazain, bind 20, s. 152-153)*



# Viktigheten av Bønn

*Dens filosofi, dens forutsetninger og dens velsignelser i ordene til den utlovede Messias<sup>as</sup>*

Oversatt av: Amna Mahmood

*Bønn er lik døden i hvordan man etterpå blir gitt et nytt liv.*

*Bønn er vårt våpen.*

*Deltakerne av Jalsa Salana Qadian bør prøve å oppleve en tilstand av dyp angst i sine bønner og Nawafil, og hele Jama'at bør rette oppmerksom-heten mot dette.*

---

Hadrat Khalifatul-Masih V<sup>aba</sup> holdt fredagspreken 29. desember 2017 i Baitul Futuh moskeen i London.

Hudoor<sup>aba</sup> sa: Med Allahs nåde har Jalsa Salana Qadian startet i dag. Vi ber til Allah om at de tre Jalsa-dagene foregår i fred og sikkerhet, og at deltagerne oppnår formålet med å dra på Jalsa. Dette formålet er å be overfor Allah, å forbedre

deres praksis og kunnskap, å styrke forholdet deres til Allah, og å spesielt være oppmerksomme på bønnen influert av den åndelige atmosfæren under Jalsa Salana. Dine bønner bør ikke være begrenset til deg selv, men bør inkludere progresjon for hele Jama'at. Søk Allahs hjelp og støtte for å bli reddet mot fiender av Jama'at som har planer om å skade den verden over. Be for muslimer generelt. Det er vår plikt å be for utrydningen av grupper og regjeringer som utfører grusomheten i Allahs og den hellige Profeten<sup>saw</sup> sitt navn. De som har samlet seg i bostedet til den utlovede Messias<sup>as</sup> bør huske disse målsetningene. Be også for oppfyllelsen av målsetningene bak den utlovede Messias<sup>as</sup> komme.



# *Bønner blir ikke akseptert med mindre hjerter er rene*

Hudoor<sup>aba</sup> sa: Be for at Allah skjenker hele verdenen visdom og redder den fra ulykker. Verden i dag har behov for bønner til den utlovede Messias<sup>as</sup> tilhengere. Jeg spør de som er samlet i Qadian spesifikt, og Ahmadiyya muslimer generelt, om å be for at Allah skal skjenke muslimer vissheten om at det ikke er noe frelse eller fred for dem hvis de ikke aksepterer den ene som har blitt sendt fra Gud. Må Allah skjenke dem denne forståelsen mens de trer inn i det nye året.

Den utlovede Messias<sup>as</sup> sa: Bønner blir ikke akseptert med mindre hjerter er rene. Bønner er ikke akseptert så lenge en bærer nag mot noen. For å bli bønnhørt er det svært viktig at vi gir slipp på våre personlige smerter. Et patetisk og smertefullt hjerte er en forutsetning for å bli bønnhørt. Hudoor<sup>aba</sup> sa: I lys av den åndelige atmosfæren i Qadian under disse tre dagene, forsøk å tilegne deres bønner med hjertefølt sympati. Bruk tiden på å be, også når dere går rundt i Qadian, i stedet for å hengi dere i lunefulle ting.

Den utlovede Messias<sup>as</sup> sa: Ikke forestill dere at kun verbal ytring er bønn. Bønn er lik døden i hvordan man finner et nytt liv etterpå. De som ber

er lik de døde, fordi de gir avkall på sin person og sitt ego. Når en bønn er effektiv, tiltrekker den seg nåde og velsignelse. En annen ting Jama'at må unngå er lunefull snakk. Hvis vi renser våre tunger, kommer Gud til våre dørstokker, og når Han trer i dørstokken er det ingen spørsmål om Han kommer inn også. Synd er en gift som fjerner Guds frykt og Hans kjærlighet. Aldri slutt å be. Det er kun gjennom bønner og anger at man finner suksess. En mann bør alltid fortsette å be på tross av å være under vanskeligheter eller ikke.

Den utlovede Messias<sup>as</sup> beskriver kvalitetene hos en troende slik: Døren til suksess åpnes når en søker Guds hjelp med slik beslutsomhet og målbevissthet at man opplever dyp angst og inderlighet. To kjærligheter kan ikke sameksistere. Hvis du elsker Gud, blir du også gitt verdenen; men du vil ikke finne Gud hvis du kun ber for verdslige ting.

Hudoor<sup>aba</sup> sa: Bønner blir akseptert når vi gir slipp på vår egen komfort for Guds skyld. Mennesket deles inn i tre kategorier: De som setter seg selv i vanskeligheter, de som er moderate i sin innsats, og de som utfører gode dyder. Vi bør streve etter å være blant de i den tredje kategorien. Det er

## *Bønner blir akseptert når vi gir slipp på vår egen komfort for Guds skyld*

# Vårt eneste våpen er bønn og vi bør holde fast ved den

ingen vits i å forbli på det samme stadiet. Se, stillestående vann blir automatisk dårlig. Derav bør vi alltid bevege oss fremover.

Hudoor<sup>aba</sup> fortsatte: Progresjon er essensiell for aksept av bønner siden Guds hjelp er ikke med dem som står stille. Det er mennesker som starter med iver og inderlighet, men de går ikke videre og det ender ofte dårlig for dem. Mange er slitne på grunn av kvinner og barn. Adams første prøvelse var på grunn av en kvinne. Kvinner og barn skaper også vanskeligheter og prøvelser. Av denne grunn bør vi prøve å reformere dem og be for dem. Vi bør også prøve å innprente rettferdighet i vår neste generasjon og be for dem.

Den utlovede Messias<sup>as</sup> sa: Vår Jama'at bør være et eksempel for andre. Hvis en person sitt liv er like urent nå som det var før han avla Bai'at (troserklæring), var det et stort feiltrinn, for det gir fienden grunn til kritikk. Allah redder millioner for en persons skyld. Vårt eneste våpen er bønn og vi bør holde fast ved den. Det har aldri blitt sagt at den utlovede Messias<sup>as</sup> ville ta opp sverdet, i stedet er det skrevet at han ville arbeide gjennom bønner. Alle våre målsetninger kan bare oppnås gjennom bønn alene. Bønn er et kraftig våpen. Det vi ber for i hemmelighet er manifestert av

Gud i det åpne. Hvis våre bønner når et visst nivå, vil løgnerne bli beseiret. Bønn er våpenet bak islam sin seier og det er dette våpenet tilhengerne av den utlovede Messias<sup>as</sup> må ta opp. Dette alene vil bringe oss ut av våre vanskeligheter og vinne over fienden. Den utlovede Messias<sup>as</sup> ba følgende bønn for den muslimske Ummah: *Å Gud, hør mine bønner for mitt folk og mine bønner for mine brødre.*

Hudoor<sup>aba</sup> ba om at må Allah åpne øynene til den muslimske Ummah slik at de kan avstå fra å opponere den utlovede Messias<sup>as</sup> og i stedet bli hans hjelpere. Må Allah gjøre oss i stand til å be for oppfyllelsen av alle målsettingene den utlovede Messias<sup>as</sup> ble sendt for. De som deltar i Qadians Jalsa bør spesielt fokusere på sine bønner og skape en transformasjon i seg selv. Amin.

*Kilde: Brev fra Ch. Hameedullah, Wakil A'la Tehrik Jadid Anjuman Ahmadiyya Pakistan.*

*Datert: 4. Januar 2018*

*Bønn er våpenet  
bak islam sin seier og  
det er dette våpenet  
tilhengerne av den  
utlovede Messias<sup>as</sup>  
må ta opp*



# Hadrat Muhammad<sup>saw</sup>

## FREDENS PROFET

Skrevet av Hadiqa

### **Ordet Islam betyr å 'underkaste seg', og ordet Salam, som er rotordet i Islam, betyr 'fred'.**

Abdullah Ibn Salam var en følgesvenn av den hellige Profeten<sup>saw</sup> som var jøde før han konverterte til Islam. I en Hadith forteller han: 'Da Allahs sendebud<sup>saw</sup> kom til Medina, løp folket mot ham og det ble sagt: «Allahs sendebud har kommet!».

Jeg kom sammen med folket for å se ham, og da jeg så på Allahs sendebuds ansikt, skjønnte jeg at ansiktet hans ikke var ansiktet til en løgner. Det første han sa var: «Å mennesker, spre fred, mat de sultne, og be om natten når folk sover, og du vil gå inn i paradiset i fred.»

(Sahi al-Bukhari)

Ovennevnte Hadithen er én blant mange, mange andre som omhandler hvordan den hellige Profeten<sup>saw</sup> representerer en fredelig religion. Det er utallige mange hendelser fra Profetens<sup>saw</sup> liv som illustrerer hvorfor han kan anses som

fredens profet. Traktaten av Hudaibiya er en av hendelsene som er godt eksempel på hans fredfulle personlighet. Dette var en fredsavtale mellom profeten Muhammad<sup>saw</sup> og Suhail Ibn Amr, som var utsendelsen fra Mekka. Det skjedde to interessante ting under signeringen av denne avtalen. Etter at vilkårene hadde blitt avgjort, begynte den hellige Profeten<sup>saw</sup> å diktere avtalen og sa: «I Allahs navn, den mest Nåderike, den evig Barmhjertige».

Suhail protesterte og sa: «Vi kjenner og tror på Allah, men hva er dette 'nåderike og barmhjertige?'. Dette er en avtale mellom to religiøse parter, og derfor må begge partenes religiøse tro respekteres».

Profeten<sup>saw</sup> ble enig i det med en gang, og sa til han som skrev avtalen ned at «Skriv bare 'I Allahs navn'».

Profeten<sup>saw</sup> fortsatte å diktere vilkårene i avtalen. Åpningssetningen var: «Dette er betingelsene

for fred mellom folket av Mekka, og Muhammad<sup>saw</sup>, Guds profet».

Suhail protesterte igjen og sa: «Hvis vi trodde på deg som Guds profet, ville vi ikke ha kjempet mot deg».

Profeten<sup>saw</sup> aksepterte også denne innvendingen. I stedet for å skrive 'Muhammad, Guds profet', foreslo han 'Muhammad, sønn av Abdullah.'

Denne hendelsen viser hvor tolerant og tålmodig den hellige Profeten<sup>saw</sup> var. Han tenkte på en fredelig måte, snakket på en fredelig måte og handlet på en fredelig måte.

Traktaten av Hudaibiya nevnte blant annet, at hvis noen ønsker å slutte seg til den hellige Profeten<sup>saw</sup>, er de frie til å gjøre det, så lenge de har tillatelse fra sin far eller en verge. Og hvis noen ønsker å slutte seg til Quraish, er de også frie til å gjøre det. Men den som forlater profeten og slutter seg til

Quraish kan ikke returnere tilbake til Profeten<sup>saw</sup>. Muhammad<sup>saw</sup> sa: «*En mann som gir opp islam, er ikke noe for oss. Hvis han ikke lenger tror med sitt hjerte det vi tror på, er han ikke lenger en av oss. Da er det heller bedre at han går andre steder.*»

Dette utsagnet skal i dagens samfunn tilfredsstillende alle som tror at straffen i Islam for frafall er død. Hadde det vært slik, ville profeten<sup>saw</sup> ha insistert på retur og straff for dem som ga opp Islam. Dette er igjen et utmerket eksempel på profetens fredfulle sinn, og at han aldri brukte makt eller våpen til å spre Islam.

I motsetning til profetens<sup>saw</sup> måte å spre Islam på, ser vi i dagens samfunn hvordan terrororganisasjoner prøver å spre det de kaller 'Islam' ved hjelp av vold, mord og terror. Hvordan kan disse menneskene i det hele tatt anse seg selv muslimer når deres handlinger bygger på prinsipper som ikke har noe med islam å gjøre? Hvordan kan verden bruke ordet muslim om dem, eller assosiere dem med en fredelig religion som islam?

*La oss se på hva den hellige Profeten<sup>saw</sup> befalte under krigføring:*

- Du skal ikke kutte et tre
- Du skal ikke drepe et barn
- Du skal ikke drepe eldre mennesker
- Du skal ikke ødelegge tempel eller kirker
- Du skal ikke ødelegge en bygning
- Du skal ikke drepe de som overgir seg
- Du skal ikke drepe en som løper unna
- Du skal ikke drepe en kvinne
- Du skal ikke drepe et sykt menneske
- Du skal ikke drepe en munk eller prest
- Du skal vise respekt ovenfor en død kropp
- Du skal ikke drepe dyr, med mindre det er for et måltid
- Du skal behandle fangene godt og gi dem mat
- Du skal ikke påtvinge Islam

Disse premisene i seg selv burde være nok til å forstå at terrororganisasjoner som i dag anser seg selv som muslimer, ikke har noe som helst med Islam å gjøre. Vi ser i dag at muslimer verden over er klare for å skape uro og kaos dersom noen fornærmer Islam eller den hellige Profeten<sup>saw</sup>. Den hellige Profeten<sup>saw</sup> lot en gammel kvinne kaste søppel over ham gang på gang, uten at han fikk en eneste rynke på pannen. Og når denne kvinnen ble syk, gikk han

for å besøke henne, til tross for hvordan hun hadde handlet mot ham. Skal ikke Muhammad<sup>saw</sup> være det eksemplariske mennesket vi muslimer burde prøve å leve som? Hvorfor er det da slik at så mange velger å handle med vold, istedenfor fred slik den hellige Profeten<sup>saw</sup> gjorde?

**Uansett religion, rase eller bakgrunn, behandlet den hellige Profeten<sup>saw</sup> alle mennesker på lik linje.** I en hver situasjon, enten om den var lett eller vanskelig, valgte han å handle på en fredelig måte, med mild tone og med respekt for motparten.

Vår Jama'at har med Guds velsignelse kommet på lang vei når det gjelder å spre islam's sanne budskap. 'Kjærlighet til alle, ikke hat mot noen' er et motto som viser at vi er ute etter å spre fred, forståelse og toleranse.

Må Allah gi oss styrke til å tenke, snakke og handle på en fredelig måte slik den hellige Profeten<sup>saw</sup> gjorde i sin tid, og må Allah lede oss alle på den rette vei, Amen.

*Kilder:* Life of Muhammad<sup>saw</sup>, 2013, Hadrat Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad, Khalifatul-Masih II<sup>ra</sup> Sahih al Bukha



## *Praktisk Reformasjon*

Troen på ens religion og praktisk reformasjon henger sammen begge to. Vi som anser oss selv som Ahmadiyya muslimer og har avlagt troskapsløfte til den utlovede Messias<sup>as</sup> har grunnleggende og sanne bevis på Ahmadiyya trossamfunn sin sannhet. Vi kan altså bevise Islam og Ahmadiyya sin sannhet via disse bevisene og argumentene. Vi fokuserer mye på å lære oss flere slike argumenter som kan være med på å besvare andre sine spørsmål og misjonering. Det spørsmålet som imidlertid oppstår er i hvilken grad vi faktisk praktiserer Ahmadiyyalæren, altså den sanne islam.

**Hadrat Khalifatul-Masih den V har sagt følgende under sin fredagspreken den 6. Desember 2013:**

«Visselig når det gjelder argumenter, er våre argumenter de sterkeste for å motbevise motstanderne av islam og Ahmadiyya. Ingen vil klare å vinne over de av oss som leser den utlovede Messias<sup>as</sup> sine bøker og prøver å forstå innholdet i dem... Men hva det angår den praktiske

reformasjonen som den utlovede Messias<sup>as</sup> ville få oss til å gå gjennom, er det bekymringsfullt. Spørsmålet er om hver og en av oss klarer å kjempe mot samfunnets negative sider, eller om vi lar dem seire....Det er ingen tvil om at 99 prosent av oss mener at vi er standhaftige i forhold til vår tro... Vi burde imidlertid huske at når våre personlige svakheter blir innsurret av samfunnets negative sider kan dette rokke ved grunnlaget til standhaftigheten. Djevelens angrep kommer litt etter litt. En begynner å trekke seg bort fra Jama'aten og etter hvert også fra kalifatet»

Sannheten er at Ahmadiyyalæren sin skjønnhet er knyttet til Kalifatets institusjon og Jama'aten som helhet. De gir oss i styrke i vår tro. Grunnleggende tro er imidlertid ikke nok for å hjelpe oss med å nå våre mål. Vi må la den utlovede Messias<sup>as</sup> sin lære skinne gjennom oss. Vi må også følge de budene som er nevnt i Koranen for å bedre våre praktiske liv.



Den utlovede Messias<sup>as</sup> har sagt:

«Den som ikke følger selv en liten del av de 700 budene i Koranen, lukker selv dørene til befrielsen»

*(Kashtie Nuh, Ruhani Khazain, bind 19, side 26)*

Hudoor<sup>aba</sup> sa følgende under sin fredagspreken den 13. desember 2013 om ånden til praktisk reformasjon:

«Det som hindrer ens praktisk reformasjon er først og fremst oppfatning om at noen synd er store, mens andre er små...Og det er dette som blir en hindring på veien til ens praktisk reformasjon. En slik tankegang gjør at en nøler ikke like mye med å synde. Sannelig, så lenge en fortsetter å tenke at en negativ handling er stor og en annen negativ handling er liten, og på samme vis om de gode handlingene, vil en ikke klare å beskytte seg selv mot negative handlingene og dermed ikke oppnå noen goder....De største negative handlingene er de som en blir redd for å forlate...Og de store gode handlingene er de som et menneske synes er vanskelig å utføre...Hvis vi ønsker å forbedre oss må vi alltid huske å ta til oss alle gode ting, og prøve å holde oss unna alle negative handlinger.»

Videre sa Hudoor<sup>aba</sup> følgende under den samme fredagsprekenen at:

«Det andre som dukker opp når vi snakker om praktisk reformasjon er miljøet vi omgås i og vår evne til å herme etter og tilpasse oss ting. Allah har gitt mennesket evnen til å herme etter ting, til å tilpasse seg ting, og denne evnen eksisterer allerede fra barndommen... Det er pga denne evnen og det miljøet vi omgås i at mennesket lærer seg språk blant annet fra sine foreldre. Når et barnet lærer seg de gode tingene får det en super

personlighet. Hvis foreldrene er fromme, vil også barnet ta til seg denne fromheten. Men, hvis man heller praktiserer løgn, krangler mye, baksnakker andre og ikke ivaretar trossamfunnets ære, og barna blir vitne til slikt, vil deres evne til å herme lede dem til å ta del i slike negative handlinger. Jeg gjør derfor foreldre oppmerksom på det gang på gang at de skal holde et øye med det miljøet barna ferdes i utenfor hjemmene sine, og holde et øye med hva slags TV programmer de ser på eller hva de pleier å gjøre på internett....På samme måte vil også oppførselen til naboer og vennene til barnas foreldre gjøre inntrykk på barnet.»

I forlengelsen av de ovennevnte rådene sa Hudoor<sup>aba</sup> følgende under sin fredagspreken den 20. desember 2013:

"Det tredje som hindrer en i praktisk reformasjon er fokuset på forhold som har med denne verdenen å gjøre, dvs de nærliggende forhold... for eksempel om en blander stein med gull og selger det videre med det i minne at det ikke vil påvirke min tro på Gud, men min inntekt derimot, vil øke.

Vi snakker altså om umiddelbare og nære forhold som en bryr seg om istedenfor de forholdene som er knyttet til livet etter døden. Løgn, bedrageri, baksnakking er blant de handlingene som vil vide en umiddelbar fordel, men får en til å distansere seg og neglisjere de fremtidige ulempene, deriblant Dommensdag.

Hudoor<sup>aba</sup> sa videre at:

"Det fjerde som hindrer ens praktisk reformasjon er sammenhengen mellom vane og praksis. Vaner kan svekke ens evne til handling, spesielt hvis de styres uten religiøs grunnlag. Dessverre

blir de handlinger som islam anser som umoralsk, praktisert i den muslimske verden til tross for muslimske regjeringer, og i den ikke-muslimske verden er visse saker som krever reformering ikke ansett som umoralske. På grunn av vaner utvikler man svakheter... Man i frihetens navn, og for å oppnå fremgang, ofte ender opp med å svekke væremåten sin. Gjennom media blir mange av disse negative vanene spredd rundt og folk ender opp med å gjøre flere negative handlinger til en del av sitt liv. Vi ser at også barn og ungdommer, jenter og gutter som ender opp med å gjøre disse negative handlinger til vaner, og når disse vanene blir en del av dem, vil de være vanskelige å bli kvitt. Narkotika er blant annet noe som fort kan bli en vane og som senere er vanskelig å kvitte seg med. Et annet eksempel er at det er flere i dag som trives med å se på skamløse filmer. Enkelte trives veldig godt med å være på internett og noen av disse oppfører seg som om de har blitt avhengige av dette. Noen glemmer helt å spise og sitter og ser på filmer konstant. Hvis de sitter og surfer på internett, så sitter de der hele tiden, selv om de blir trøtte. Det fins også de som til og med glemmer sine barn og ektefeller. Sannelig, disse vanene er med på å hindre ens praktisk reformasjon.»

#### Om den femte hindringen sa Hudoor<sup>aba</sup> at:

«Det femte som kan hindre ens praktisk reformasjon er ens kone og barn; noen ganger kan de hindre en fra å forbedre sin væremåte og personlighet.»

«Forholdet til sin kone og barn kan ofte føre til vanskeligheter. Det hender at vi ønsker å oppfylle ektefeller og barnas ønsker og dette til den grad at vi ikke nøler å ty til forræderi, ignorere andres rettigheter, overse religionen eller gi falske vitnesbyrd i sine barns favør. Det finnes altså mange eksempler på hvordan ens kone og barn kan hindre ens praktisk reformasjon. Forhold som er med på å utvide menneskets lidenskapelige følelser kan hindre en i å forbedre sin væremåte til det positive. Man kan forbedre seg selv når ens kjærlighet til Gud kommer på det stadiet der kjærligheten til ektefeller og barn er veldig lite i forhold...»

«Det sjette som kan hindre ens praktiske reformasjon er at et menneske slutter å holde øye med seg selv.» En bør være virkelig oppmerksom på sin væremåte og handlinger til enhver tid. Det er viktig å tenke før man handler om denne handlingen vil føre til noe godt eller ikke, har jeg lov til å gjøre dette, eller ikke.

Når en prøver å unngå saker som er til hinder for ens reformasjon vil det føre til en ny væremåte. Ens personlighet vil endre og vil da klare å sette Gud fremfor alt annet. Det er nødvendig å holde et ekstra godt øye på sine handlinger. Må Allah gjøre oss i stand til å følge rådene til vår kjære kalif<sup>aba</sup> og bli slik den utlovede Messias<sup>as</sup> at en Ahmadiyya muslim skal være.

Amen

## NIZAM-E-WASIYYAT OG VÅRT ANSVAR

Mahum Qureshi

I 1905 skrev den utlovede Messias<sup>as</sup> boken, *Al-Wasiyat*, og la grunnlaget til et nytt system etter å ha fått gjentatte åpenbaringer om at hans siste tid var nær. Han skriver:

"Disse åpenbaringene har jeg mottatt med en slik gjentakelse at det har oppskaket og rystet hele mitt vesen, og mitt hjerte er blitt gjort kaldt for dette livet".

Det var disse åpenbaringene som motiverte den utlovede Messias<sup>as</sup> til å introdusere et nytt *Wasiyyat* system. Hensikten med dette systemet var så at de edle handlinger, utført av alle som var med i dette systemet, for Guds skyld alene, være synlige for andre til å vitne og få inspirasjon fra, til evig tid. Meningen var å skape gudfryktige, fromme og oppriktige medlemmer i hans menighet slik at hans misjon kunne fortsette å vokse selv etter hans død. Den utlovede Messias<sup>as</sup> sier, "Gudfryktighet er en rot: visner den, så er alt annet verdiløst. Vokser den derimot, gror også alt det andre."

Utdrag av den åpenbaringen lyder slik: "Tiden for din bortgang er nær, og Vi vil slett ikke etterlate noe som kan bringe vanry over deg. Ifølge Guds bestemmelse har du få dager igjen. Vi vil fjerne og

tilintetgjøre enhver form for klage som på noe vis kan forårsake din fornedrelse...Vi vil alltid la klare tegn være tilgjengelige for omverdenen, som bevis på din sannhet. Den som er lovet, er nær. Forkynn folk om de velsignelser din Herre har skjenket deg. De som frykter Allah og er utholdende – Gud vil ikke la slike fromme menneskers gode gjerninger gå til spille."



Det er tydelig fra historie at Gud manifesterer to typer av sin kraft. Den utlovede Messias<sup>as</sup> forklarer, "Første gang manifesterte Han Sin hånds kraft gjennom profetens hender og andre gang etter profetens bortgang." Etter en profets bortgang er det en ekstremt vanskelig periode for hans trossamfunn. Det er da fiendene begynner å tenke at de kan enkelt angripe det sårbare trossamfunnet som har mistet sin leder. De tenker at profeten ikke har klart å fullføre sin misjon og de endelig har vunnet. For å redde trossamfunnet manifesterer Gud den andre typen av Sin mektige kraft. Som også var tilfelle under Abu Bakr<sup>ra</sup> tid etter den hellige Profeten<sup>saw</sup> sin død.

For å gi støtte til medlemmene av hans menighet skriver den utlovede Messias<sup>as</sup>. «Det er umulig at



han forandrer Sin evige praksis. Vær derfor ikke bedøvet over det jeg beretter til dere, og la ikke deres hjerter rammes av bekymring. For det er viktig at dere også skal være vitne til den guddommelige manifestasjonen (Qudrat-e-Saniya) – og dens komme er bedre for dere, for den vil være evig. Og den vil vare helt til Dommens dag. Den andre guddommelige manifestasjon kan ikke komme før etter min død."

eksemplariske i sin lojalitet og sannferdighet. Amen, å verdenens Herre."

Allah, den Allmektige, aksepterte Hans ydmyke tjerners sine bønner og skjenket ham med mange gledelige budskap at denne gravlund vil være himmelsk. Etter veiledning fra Gud stilte den utlovede Messias<sup>as</sup> tre krav til dem som skulle begravnes i denne velsignede gravlund.

## DE SOM FRYKTER ALLAH OG ER UTHOLDENDE

*~ Gud vil ikke la slike fromme menneskers gode gjerninger gå til spille*

Den utlovede Messias<sup>as</sup> ble fortalt om et sted som hadde navn «*Bahishti Maqbarah*», altså Himmelsk gravlund. Han ble fortalt av Gud at: "denne gravlund besto av graver tilhørende de fromme av menigheten betegnet som himmelske." Det var dette stedet som den utlovede Messias<sup>as</sup> ønsket som et siste hvilested for alle de fromme og Gudfryktige medlemmer i hans trossamfunn. Formålet var at alle som har levd et strevsomt liv for Guds skyld alene og har unngått alle verdslige begjær burde bli begravet på ett sted. Slik at alle disse Gudfryktige og fromme mennesker kunne bli et forbilde for fremtidige generasjoner selv etter deres død. For dette *Bahishti Maqbara* har den utlovede Messias<sup>as</sup> bedt gjentatte ganger, i følgende ord: "Må det være et hvilested for de medlemmer av trossamfunn hvis hjerter er rene, de som visselig prioriterer troen framfor de verdslige ting, de som ikke er besatt av kjærlighet til denne verden, men i stedet hengir seg helt og holdent til sin Gud: deres liv er viet kun til Gud, og forårsaker en from endring i den selv på lik linje med disiplene til den hellige Profeten<sup>saw</sup>, som var

1. Enhver som ønsker å bli gravlagt her, må gi bidrag i samsvar med det han har råd til for å dekke de ulike utgiftene til gravlund.
2. Bare de av menighetens medlemmer vil bli gravlagt her, som etterlater seg et testament hvor de godskriver en tiendedel av all sin arv til Ahmadiyya trossamfunnet.
3. En person som er lovet en grav i denne gravlund, bør være rettferdig. Han bør avholde seg fra alle ikke-tillatte ting, og ikke hengi seg til avgudsdyrking eller *bid'at* (å tilføye ikke autoriserte fornyelser i troen) – han bør være en oppriktig og ærlig muslim.

Hvis en rettferdig person ikke eier noe formue, kan han likevel gravlegges i *Bahisti Maqbara* så lenge personen holder seg til alle andre øvrige nevnte betingelser. Inntekten fra dette systemet skal brukes til å videre formidle og spre islams sanne budskap til alle verdens hjørner og støtte de

foreldreløse, fattige og nye konvertitter som har behov for økonomisk hjelp.

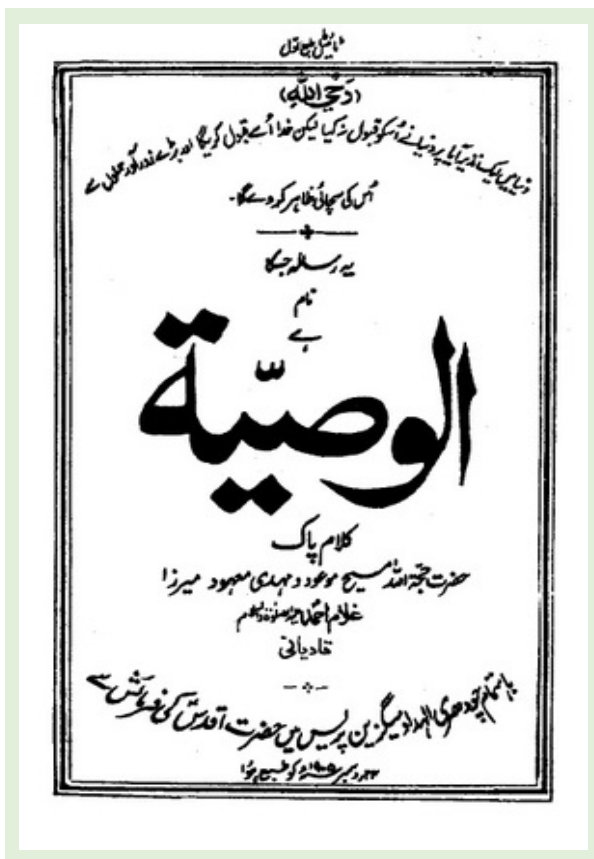
La det være klar til de som anklager vårt trossamfunn om at vi har skapt et system hvor vi bare kan "kjøpe" en billett til paradiset for prisen på en tiendedel av vår formue, at dette er et velsignet system som har blitt akseptert hos Gud og velsignede er de som er med i dette systemet. Til slike folk forklarer den utlovede Messias<sup>as</sup> selv: "Ingen må tro at man blir himmelsk bare ved å bli gravlagt på denne gravlund. For det menes ikke at denne jorden kan gjøre noen himmelsk. Men Guds ord forteller at det er bare de himmelske som vil bli begravd her."

De som er blitt med i dette *Wasiyat* systemet kalles for *Musi* og de oppholder stort ansvar for hvordan de skal leve hele sitt liv med en fullkommen tro. De må leve et liv som kun er viet tro, være rettroende og alltid være klar til å tolerere lidelser for Guds skyld. Den utlovede Messias<sup>as</sup> sier: "Den lidelsen som behager Gud, er bedre enn den gleden som mishager Ham." Dessuten er det viktig for en *Musi* å overholde alle ti betingelser for bai'at, opprettholde høye moralske verdier og være et godt forbilde for andre under alle omstendigheter. En *Musi* må også sørge for at de betaler lovpålagte

chanda wasiyyat regelmessig og ofrer økonomisk støtte til de trengende.

Alle *Musi* må sørge for at de er ærlige, ydmyke og adlyde Gud ved å adlyde Hans befalinger gitt til oss i den hellige Koranen og ved å følge de perfekte spirituelle og moralske kvaliteter av den

hellige Profeten<sup>saw</sup>. De må være de som ikke har noe spor av verdslige motiver, lar sitt ego forsvinne fullstendig og er alltid klare over sine handlinger, og det er slike mennesker som er høyest elsket av Allah. De som er med i dette velsignede systemet skal være mottakere av den utlovede Messias<sup>as</sup> sine bønner. Det er slike mennesker for hvem den utlovede Messias<sup>as</sup> har sagt: "Hjemmet du bor i vil være et velsignet hjem, og Guds barmhjertighet vil stige ned



over veggene som omgir din bolig. Selv den by hvor et slikt menneske bor, vil være velsignet."

For å virkelig forstå viktigheten med dette systemet er det svært viktig at vi leser denne boken flere ganger og tenker nøye på formålet av systemet. Vi bør be for oss selv og menigheten. Må Gud gi oss alle styrken til å forlate alle verdslige begjær og bli de fromme mennesker som Gud elsker høyest, gjennom dette velsignede *Wasiyyat* systemet.

"Den lidelsen som behager Gud, er bedre enn den gleden som mishager Ham."

# TEHRIK-E-JADID & WAQF-E-JADID OG KVINNERS OFRINGER

Skrevet av: Nida-Kajal Tariq



*Dere vil ikke nå den (fullkomne) rettferdighet før dere gir bort av det dere elsker, og hva dere enn gir ut, så er Allah visselig vitende om det» (3:93)*

Islam legger stor vekt på å gi for Allahs sak, almisser, veldedighet og annet frivillig arbeid.

Tehrik-e-jadid og Waqf-e-jadid er to av mange viktige prosjekter som ble igangsatt av den andre kalifen Hadrat Mirza Bashiruddin Mahmood Ahmad<sup>ra</sup>.

Tehrik-e-jadid programmet ble lansert den 23. November 1934. Formålet med lanseringen av dette prosjektet var å spre Allahs budskap me lettelse til alle verdens hjørner. (Khuddam.no). Den andre kalifen<sup>ra</sup> la frem 19 krav (økte til 27 krav etter hvert) som skulle fungere som en oppskrift for at dette prosjektet skulle lykkes.

I denne artikkelen skal jeg vektlegge lajnans bidrag til disse prosjektene.

Hadrat Khalifatul-Masih den andre<sup>ra</sup> påpekte under sin tale på Jalsa Salana i 1952 at kvinner har en større evne til ofring i seg, han sa videre at selv om vedig mange menn bidrar stort med økonomisk ofring men kvinners evne til ofring er i en klasse for seg selv.

Under sin fredagspreken den 6. Januar 2017 som omhandlet Waqf-e-jadid fortalte Hudoor<sup>aba</sup> en hendelse om en kvinnelig student fra Uganda. Denne studenten trengte noen ting før hun kunne begynne på universitetet, men hun betalte sin chanda i stedet for og var overbevist om at Gud ville sørge for henne. Tre dager senere mottok hun penger fra en tante; et beløp som var ti ganger større enn det hun hadde betalt i chanda.

På samme måte ga en enke i Tanzania en stor sum chanda og fikk tilbake en mye høyere sum.

Under sin fredagspreken den 7. November 2017 fortalte Hudoor<sup>aba</sup> en trosinspirerende hendelse om en kvinne fra Lahore i Pakistan. Hudoor<sup>aba</sup> beretter følgende: Amir sahib Lahore skriver at en kvinne ga sine gulløredobber som bidrag til Tehrik-e-Jadid. Hun hadde solgt alle smykkene sine tidligere og disse gull øredobbene var det siste hun hadde. Øredobbene hadde hun fått fra sin søster med beskjed om at hun aldri under noe omstendighet skulle selge disse eller gi dem bort. Kvinnen ga bort øredobbene fordi hun mente at de ble gitt i Guds vei og at Gud vil oppfylle alle hennes behov.



Fredagspreken den 09.11.2012 viser til flere slik hendelser. Hudoor<sup>aba</sup> beretter følgende: En kvinne ved navn Fatima fra Ghana kjøpte et stykke land og ga midler til utbygning av en moske med kapasitet til 300 tilbedere.

Videre beretter Hudoor<sup>aba</sup>: Seks nye moskeer skulle bli bygget i landsbyen Lamnaara i Ghana. En kvinne ved navn Sadiqa ga penger til en av disse moskeene med plass til 150 tilbedere.

Under fredagspreken den 11. November 2016 beretter Hudoor<sup>aba</sup> ulike hendelser knyttet til ofringer for Tehrik-e-jadid. Hudoor<sup>aba</sup> beretter følgende: En misjonær fra Mali skriver til meg; En kvinne i menigheten som er 80 år gammel kom gikk en strekning på 1 km i stekende sol for å gi sin chanda. Misjonæren mente at han kunne kommet bort til kvinnen for å hente hennes chanda, men kvinnen mente at hun ikke vil kaste bort ofringen sin og valgte derfor å gå hele veien for å gi sin chanda.

Pengene hun sparte ved å ikke bruke noe transportmiddel la hun sammen med sin donasjon.

Leder for Tehrik-e-jadid fra Tyskland beretter følgende til Hudoor<sup>aba</sup>: En kvinne som ikke ønsker å avsløre sin identitet kom til kontoret vårt. Hun donerte alle smykkene sine til Tehrik-e-jadid. Det var såpass mange smykker at hele bordet ble fullt. Gullarmbånd, øredobber, halskjeder og ringe. Hun ville ikke avsløre sin identitet slik at hennes ofring forble bare for Gud. Hennes svigerfamilie skjelte henne ut etter denne hendelsen, men dette brydde ikke kvinnen seg om. Hudoor<sup>aba</sup> sa videre at kvinner er veldig glade

i sine smykker, men det er slik at Ahmadiyya muslimske kvinner er de som ofrer slike ting i Guds vei.

Siste hendelsen jeg ønsker å nevne er omhandler en kvinne fra Gambia. Hudoor<sup>aba</sup> beretter følgende: En kvinne fra Gambia aksepterte Ahmadiyyalæren og ble fortalt om tehrik-e-jadid programmet. Da hun skulle til å donere hadde hun bare 100 dalasi som hun skulle kjøpe ris med.

Hennes sønn hadde vært forsvunnet de siste to årene og de fleste rundt henne var sikre på at sønnen var død. Hun valgte å betale sin chanda med de pengene hun hadde til risen og tenkte at den Allmechtige Gud vil hjelpe henne. Etter tre dager kom sønnen hennes tilbake og han hadde med seg 10 sekker med ris og en god del penger. Sønnen hadde lært seg konstruksjonssarbeid i den perioden han var forsvunnet og jobbet nå i et stort firma.

Må Allah hjelpe oss alle til å delta aktivt i disse velsignende

prosjektene. Amen

*Kilder:* Orhni Walion ke liye phool, skrevet av Hadhrat Mirza Bashir-uddin Mehmood Ahmad (ra) 2004

Zainab utgave; Januar, Februar, Mars 2018

Fredagspreken 06.01.2017  
<https://www.alislam.org/friday-sermon/2017-01-06.html>

Fredagspreken 11.11.2016  
<https://www.alislam.org/friday-sermon/2016-11-11.html>

Fredagspreken 7.11.2014 <https://www.alislam.org/friday-sermon/2014-11-07.html>

Fredagspreken 09.11.2012  
<https://www.alislam.org/friday-sermon/2012-11-09.html>



# Et sterkt forhold til Allah

*Annum Saher Islam*

*«Hvis han kommer gående  
bort til Meg vil Jeg  
løpe bort til ham»*

Hver gang et menneske møter på utfordringer i livet har mange av oss som vane å oppfordre vedkommende om å be til Gud og søke hjelp hos Ham. Men hvordan kan man få til dette uten å faktisk ha et forhold til Gud? Vi blir gang på gang minnet om å søke Guds nærvær, Hans kjærlighet og velbehag, men hvordan kan dette oppnås? Og på hvilken måte vil et sterkt forhold til Gud hjelpe oss i våre

liv? Dette er spørsmål av stor størrelse som ikke enkelt lar seg besvare i en artikkel på få sider, men jeg skal gjøre mitt beste i å gi en rask utredning om hvilken vei som kan tas for å oppnå et sterkt forhold til Gud sett i lys av vers fra Koranen, beretninger av Profeten Muhammad<sup>saw</sup> og sitater fra den utlovede Messias<sup>as</sup> og Khalifatul-Masih<sup>aba</sup>.

Vi leser følgende i Koranen sura 20 vers 47:

«Han [Allah] sa: Frykt ikke, da Jeg sannelig er med dere. Jeg hører, og Jeg ser».

Dette verset er et av mange vers i Koranen hvor Gud selv beviser Sin eksistens og beviser at Han er med oss. Gud har gang på gang Selv vist oss i Koranen hvordan Han svarer på bønnene til de som søker Ham, og hvordan Han er Althørende og Allvitende (For eksempel i sura 2 vers 245 og 257).

Det berettes av Hadrat Anas<sup>ra</sup> at den hellige Profeten<sup>saw</sup> sa: «Allah har sagt at når en av Mine tjenere kommer bare en centimeter til meg, kommer Jeg til han med en meter, kommer Min tjener en meter bortover



mot Meg vil Jeg komme til han med avstanden som er mellom hans armlengde spredt ut. Hvis han kommer gående bort til Meg vil Jeg løpe bort til ham» (*Bukhari*).

Av de ovennevnte versene og hadithen er det allerede tydelig hvordan Gud svarer mennesket og at det ikke kreves mye av oss for å nå ut til Han. Gud sier Selv at man bare trenger å gå en cm bortover mot Ham og Han vil komme løpende mot oss. Tenk dere det. Èn centimeter. Det kreves altså ikke mer av oss, men allikevel er det mange som ikke går den ene centimeteren bort til Gud. Hvorfor oppstår disse vanskene?

Etter hvert som tidene endres, menneskene endres, generasjonene skiftes ut og teknologien gjør større fremskritt ser vi også at menneskeheten går lengre og lengre bort fra Gud. Behovet for å tro på noe minker i hjertene til folk, og dette er et fenomen som strekker seg over landegrensler. Når vi nå har fått mange ulike ting å okkupere dagene våre med, når høyder og suksess vi før bare kunne drømt om og har muligheter generasjonene før oss ikke fikk like enkelt, så føler vi kanskje at vi ikke lenger har tid til å tenke på noe annet enn å nå høyere og høyere opp. Dette er

en tanke som ikke er helt fjern fra virkeligheten og det rapporteres både i media og vitenskapelige artikler at det begynner å skje. Debattene om «Gud – er Han nødvendig?» er også mer synlige i samfunnet nå enn de var før. Men, kjære lesere, det er nå nødvendigheten er størst...

Som jeg så vidt var inne på innledningsvis har Gud Selv snakket om Sin kraft i Koranen ved ulike anledninger og fortalt mennesket hvordan Han er Althørende og Allvitende. Dette er bare to av Hans attributter og Hans kraft kan ikke snakkes nok om da det er av en såpass stor art at det er utenfor menneskelig forståelse. I Koranens sura 112 vers 2-5 sier Han følgende:

«Si: Han er Allah, den Eneste, Allah, den Uavhengige, Han avler ikke, heller ikke er Han født, og ingen er Hans like»

Den femte kalifen<sup>aba</sup> sa følgende under sin fredagspreken den 18.april 2014:

«Gud er større og over alle andre i status og ingen kan være Hans partner. Det fjerde aspektet med Han er at ingen kan være lik Ham i hva Han gjør. Ingen kan altså komme med de samme resultatene som Han kan komme med. Resultater som et verdslig menneske oppnår er

ikke Hans, det er en premie vedkommende får på grunn av sitt harde arbeid under naturens lover. Det er en velsignelse fra den Allmektige.»

Med dette sitatet får vi også en bekreftelse på at ingenting i verden rører på seg uten Guds nåde eller uten 'Hans kommando. Dette betyr at det man i dag har oppnådd i verden har blitt oppnådd fordi Gud ville at det skulle skje. Hvis dere tenker med en logisk vinkling vil man selv forstå at noe må jo styre retningen vinden tar hver morgen?

Den utlovede Messias<sup>as</sup> har sagt følgende:

«Guds kraft til å skape er ikke avhengig av noen eller noe, ei trenger det noe tid og det er uten ende. Alle Hans attributter er uten like og Han har ingen som er lik Ham.»

*(Barahin-e-Ahmadiyya, Ruhani Khaza'in, Vol. 1, pp. 518, sub-footnote 3, Essence of Islam, Vol. I, pp. 86-87)*

At Guds kraft er av en såpass stor størrelse er sikkert ikke ukjent for dere, men en rask gjennomgang var allikevel på sin plass for å poengtere viktigheten av hva man egentlig får ved å søke etter Gud. Man får en såpass stor kraft ved sin side.



Man får en som vil være der for deg, lytte til deg og hjelpe deg uansett hva. Som ikke krever noe fra deg annet enn å bli ihukommet. Men, hvordan kan man få denne koblingen til Gud?

Det første steget som må tas for å oppnå denne koblingen er ved å anerkjenne Hans eksistens og

binde seg fast til dette søket.» (*Malfoozat, Vol. 2, side 226-243*).

Begge disse tingene som ble tatt opp av den utlovede Messias<sup>as</sup> er selve kjernen bak det jeg skriver om. Man må begynne med å ha et dypt nok ønske om å søke etter Gud, og det ønsket kommer både av ens egen situasjon som

binde seg fast til dette søket. Hvordan kan man gjøre det? Jo, igjen kommer vi tilbake til viktigheten av å holde bønnen regelmessig. Det er den beste muligheten vi har til å møte vår Allmektige Gud fem ganger daglig, rense oss for alle utfordringene vi måtte møte på i

*Si: Han er Allah, den Eneste, Allah, den Uavhengige,*

*Han avler ikke, heller ikke er Han født, og ingen er Hans like*

erkjenne Hans Storhet. Det er derfor jeg startet med å gå inn på noen vers og sitater om Hans attributter. Det andre steget som må tas er å tilbe Ham, ihukomme Ham, og til det har Han selv velsignet oss med bønnen, *Salat*, som er den dedikerte tiden hvor vi virkelig får fokusert på å tilbe kun Ham og søke hjelp hos Ham.

En gang fikk den utlovede Messias<sup>as</sup> besøk av en ikke-muslimsk mann som ville snakke med han om søken etter Gud. For å gjøre dette forklarte den utlovede Messias<sup>as</sup> følgende til denne mannen:

«Den første betingelsen når en skal søke etter Gud er et lidenskapelig ønske om det, og det andre er at man tålmodig

trenger forbedring og fordi man anerkjenner det faktum at ikke noe i ens liv gir noen mening eller vil ta noen vei uten Guds velsignelse. Sannheten er at alt er kortvarig, både glede og sorg, noe alle mennesker kan skrive under på. Og mange ganger opplever vi at ting vi trodde vi hadde kontroll over slettes ikke var under vår kontroll. Det som er viktig i den forbindelsen er å forstå at kontrollen ligger hos Gud, fordi Han er Den som har all makt. Når vi har anerkjent dette vil vi gjøre vårt ypperste for å søke etter denne Gud slik at vi kan ha Hans nåde og velsignelse med oss, slik at vi kan ønske spesifikke ting fra Ham og be om Hans hjelp til alt vi måtte trenge hjelp til. Det neste som den utlovede Messias<sup>as</sup> tok opp handler om at man må tålmodig

vårt daglige liv, gråte foran Ham og søke tilflukt hos Ham. Få trøst av Ham og et påfyll av energi før vi går videre på vår neste verdslige oppgave for dagen.

Også de moderne forskerne snakker nå varmt om «Law of Attraction» som en ny og banebrytende tankegang om at «universet gir når man ber om det, tenker positivt og hardt på det man vil ha og er takknemlig for hva man allerede har.». Dette er en tankegang som har eksistert for enhver som har troen på Allah fordi Han fortalte oss dette for millioner av år siden. Han fortalte oss at de som ber til Ham vil få, Han fortalte oss at takknemlighet vil føre til mer. Den moderne tilnærmingen til denne tankegangen er på ingen måte

noe nytt for den som har troen på Gud og for oss er dette bare en bekreftelse på Guds sannhet.

«Og (husk også den tid) da deres Herre meddelte dere (gjennom profetene): Hvis dere er takknemlige (for Mine velsignelser), så vil Jeg visselig mangfoldiggjøre dem for dere»

*(Surah 14, vers 8)*

Vi er nå på vei inn i et nytt år om ikke så altfor lenge, en tid som igjen vil være preget av feststemte mennesker som drikker seg hemningsløse for å feire at de får se en ny dag (mens de har glemt å takke den Allmektige for at den nye dagen kommer). De vil fyre opp tusenvis av kroner for å fylle en allerede sterkt forurenset himmel med enda mer av det vonde som vil mørklegge byer og tettsteder. De vil kanskje bruke et minutt eller to på å planlegge hva de vil forandre for det kommende året, men tiden ellers vil kun bli brukt på verdiløse ting som ikke vil ha noen betydning i det kommende livet eller i livet

etter. Og det er her forskjellen ligger mellom de troende og de som ikke tror. For de som tror på Gud vil tilbringe sine dager før et nytt år med å takke Han for muligheten til å oppleve enda en ny tid, enda et nytt år. De vil benytte seg av tiden til å reflektere over sine mangler og sine positive egenskaper, og lære av dem slik at det beste kan tas med videre. De vil be om tilgivelse for sine synder og vil be for at Gud vil velsigne dem i det kommende året. De vil være med på å rydde opp etter andres feiring, og de vil tilbringe sin tid i Guds ihukommelse. Hvor vakker er ikke vår metode å feire nyttår på hvor tiden blir brukt på å takke Den som er grunnen til at vi i det hele tatt har muligheten til å begynne på en ny kalender. Hvor vakker er ikke vår metode å feire nyttår på hvor vi bruker tiden på å gå gjennom oss selv og be om hjelp fra Gud til å forbedre oss.

Den femte kalifen<sup>aba</sup> sa følgende under sin fredagspreken den 30. desember 2016: «Vi Ahmadiyya muslimer er veldig

heldige fordi Allah har gitt oss instruksjoner om å følge den utlovede Messias<sup>as</sup> som presenterte oss et sammendrag av Guds lære og Hans Profet<sup>saw</sup> sitt lære og som lærte oss de høye standardene for å evaluere vår spiritualitet og våre gjerninger. Hvis vi holder fast ved disse standardene kan vi sannelig nå standarden om å bli en sann troende.»

Intet menneske er født uten feil og vi fortsetter alle å gjøre mange feil hver eneste dag. Selv om vi ikke bør vente på et nytt år før vi velger å gjøre forbedringer i våre liv er det uten tvil en fin anledning til å starte på nytt. Enhver dag er en mulighet for oss å starte på nytt. Hvis vi begynner med å søke etter Gud og hengir oss til Ham vil vi merke at mange ting i livet vil begynne å gi mening. Dette er noe vi ikke kan klare på en dag og er noe vi må kjempe for hver eneste dag. Måtte Allah gjøre det mulig for oss alle å søke etter Guds velbehag. Må Allah gi oss av Hans velsignelser. Amen.





## Den Hellige Koranen

*Skrevet av: Marya Susan og Umera Noshin Chaudhry*

*Den hellige Koranen er en av Allahs største nådegaver til oss mennesker. Den formidler det som var før oss (historien om profeter), hvilke lover og regler vi bør følge for å ha et godt liv (nåtiden) og hva som kommer forut.*

Allah har Selv uttalt at bevarelsen av Koranen mot forglemmelse og fordervelse er Hans ansvar. Gjennom alle tider sender Han mennesker som blir skjenket evne til å forstå og tolke denne hellige boken, slik at de kan rettlede folk rundt seg.

Vår kjære Profet<sup>saw</sup> var den som fikk denne boken åpenbart og han pleide å resitere den med stor kjærlighet og respekterte den høyt. Hvis vi gir Koranen respekt, får vi respekt i himmelen. Hva dette innebærer er bl.a. følgende:

1. At vi skal jobbe med uttalelsen og flyten når vi leser
2. Forstå det vi leser, altså oversettelsen, og fundere over hva den sier
3. Gå i utdypelsen av oversettelsen og se det i sammenheng
4. Lære oss mest mulig av den utenat
5. Følge de retningslinjer Koranen kommer med
6. Hvis vi ikke forstå alt, så skal vi søke hjelp hos en lærer. Akkurat slik vi gjør med verdslige ting, på skolen eller på jobb, så oppsøker vi en lærer, mentor eller spesialist, slik at vi kan forstå og utnytte kunnskapen vår til det beste av vår evne.



Kun resitasjon vil ikke hjelpe mye hvis vi ikke forstår det vi leser. Den utlovede Messias<sup>as</sup> har sagt at: Koranen gir beskjed om fakta kunnskap og Gudommelig viten, slik at menneske kan bli opplyst og skape endring. (Malfozat, bind 1, s. 285)

Allah åpenbarer alle skatter (av kunnskap og viten) når det er behov og ved riktig tid. Fundering og tolkning av Koranen har vist at når menneskets forståelse er moden nok til å forstå ting har det klart å finne informasjon om mange skatter fra Koranen f.eks. diverse oppdagelser av olje, mineraler mm. og ikke minst viten om universet og annet liv. Menneske har i tråd med sin forståelse og utvikling, som Allah har gitt, gjort disse oppdagelsene etter en Gudommelig plan. I den hellige Profeten<sup>saw</sup> sin tid hadde ikke verden nok vitenskapelig kunnskap til å forstå rekkevidden av budskapet gitt i Koranen, men det har vi i dag, og vi ser profetiene bli oppfylt med egne øyne. Så mangt er visse igjen som er skjult i Koranen og som vil med Guds velsignelse avsløres overfor mennesket når tiden er moden til det.

Koranen fungerer som en magnet for en troende og drar mennesket til sin Skaper. Vi har alle hørt beretningen om Hadrat Omar<sup>ra</sup>, der han dro hjemmefra for å drepe Profeten<sup>saw</sup>, men stoppet på veien da han hørte Koranen bli resitert hjemme hos sin søster. Så erklærte han at dette var et ærefult og kjærlighetsfylt budskap og viet dernest livet sitt for å beskytte dette Guds ord og levde i tråd med den.

På den andre side feilet Abu Jahal med dette. Hva var så forskjellen? Det er viktig å ha et rent hjerte som har evne til å se, godta og akseptere sannheten slik den er. Koranen veileder dem som er åpne for sannheten, den bryter ned arrogansen og åpner

øynene deres. Lærer dem ydmykhet og får dem til å erkjenne at det finnes noe mye større og viktigere enn dem selv. Den hellige Profeten<sup>saw</sup> sine tilhengere er et godt forbilde for oss. Det var de som åpnet seg for det gode, lot seg bli rensket, ga respekt til det hellige og ble gudfryktige og rene mennesker. De ga Koranens lære den reelle respekten den skal ha og strebet for å etterleve den. Som følge av dette ble de kalt himmelens stjerner, og minnes av alle muslimer den dag i dag.

Å lese og fundere over Koranens lære har en stor velsignelse i seg. Vi bør alle rette vår oppmerksomhet mot å lære og deretter lære bort Koranen.

*Den hellige Profeten<sup>saw</sup> har sagt at:*

**Den beste av dere er den som lærer og lærer  
bort Koranen.**

Den utlovede Messias<sup>as</sup> har sagt at: Det er de som følger Koranen som vil være de som lykkes.

Å lykkes uten å følge Koranen er en umulig og vanskelig oppgave. Vi jobber så hardt for å ha et godt liv. Verden i dag oversvømmer av artikler, bøker og måter å finne lykken på. Å ha et bedre liv, høyere livskvalitet og fred i sinnet. Vi som tilhører Ahmadiyya trossamfunn bør forstå at for alle dagens utfordringer i samfunnet, finner vi svar i Koranen, så la oss søke der.

Jeg ber til Allah at vi som har sverget troskap til den utlovede Messias<sup>as</sup> kan følge disse veiledningene og dermed oppleve nærhet til Allah og oppnå Hans velbehag. Må Allah gjøre oss i stand til å respektere denne hellige boken slik dens rett er og skjenker oss med Sin kjærlighet. Amen.





## WAQIFAT-E-NAU FRA CANADA SITT MØTE MED

### Hadrat Khalifatul-Masih V<sup>aba</sup>

*Av waqifat-e-nau avdeling*

- *En waqf-e-nau jente spurte Hudoor<sup>aba</sup> om hvem man bør adlyde når det gjelder en sak hvor ektemannen og svigerforeldrene har forskjellige meninger?*
- 

Hudoor<sup>aba</sup> svarte: Hvis det er en slik problemstilling hvor konflikter kan oppstå i hjemmet, bør jenta adlyde sin ektemann. Det er ham du har giftet deg med og dermed bør du høre på ham. Men det gjelder å ikke være uforskammet fremfor sine svigerforeldre heller. Hvis de blir sinte eller kjefter, bør man lukke sine ører. En dame bør adlyde sin ektemann, men når situasjonen har roet seg ned kan hun kjærlig råde mannen sin at det ikke er noe feil i å høre på sine foreldre.

- *En annen jente spurte: I et hjem er det er to brødre. Begge er waqf-e-nau, men kun en er murabbi. Er det da riktig å si til gutten som ikke er murabbi at det å være murabbi er mer suksessfullt?*
- 

På dette spørsmålet svarte Huzoor<sup>aba</sup>: hvis begge er waqf-e-nau og den ene er murabbi mens den andre har studert ferdig og blitt rørlegger eller elektriker, bør man ikke si slike ting til vedkommende. Det blir feil. Ethvert menneske har sin unike hjerne og det er ikke riktig å konfrontere noen hvis vedkommende er faglært i sin profesjon og er i jobb. Dersom det gjelder en person som ikke gjør noe med livet sitt og bare sitter hjemme, bør foreldrene helt klart oppfordre den personen til å gjøre noe arbeid.

Hudoor<sup>aba</sup> sa videre at begge er likestilte når det gjelder å være waqf-e-nau. De var likestilte også når foreldrene deres valgte å melde dem inn i waqf-e-nau systemet. Den som blir murabbi kommer seg et steg foran. Det betyr at hvis den ene sønnen (som ble murabbi) brukte de egenskapene Allah skjenket han ved å fullføre sine studier og arbeide i sitt felt, mens den andre ikke besto 10-ende klasse, vil begge være likestilt når det gjelder å være waqf-e-nau.

Når dette er sagt er de ikke likestilte når det gjelder å jobbe for menigheten. Vil to personer være likestilt når den ene har kommet seg lengre i livet enn den andre? Generelt er mennesker likestilte, men noen er arbeidsgivere og andre arbeidstakere. Begge deler er mennesker, men den ene vil komme seg langt i livet v.h.a. sine egenskaper og intelligens. Han vil styre industrien, mens den andre vil forbli arbeideren.

- *En waqf-e-nau jente spurte: Hvor går grensen i forhold til et ektepar når det gjelder deres enkelte privatliv? Er det riktig å gå igjennom hverandres ting i smyg osv.?*

---

Hudoor<sup>aba</sup> svarte at dette er galt. Det viktigste er tillit. Den andre eller tredje veiledningen som blir nevnt i Nikah-preken sier nettopp at man skal stå fast ved sannheten. Sannhet betyr *Qaul-e-sadeed* (absolutt sannhet) hvor et utsagn ikke kan bli snudd eller vridd på noen som helst måte. Hvis *Qaul-e-sadeed* er involvert vil behovet for å ransake hverandres ting og all nysgjerrighet bli borte.

Hudoor<sup>aba</sup> forklarte videre at hvis det ikke er tillit i et forhold, vil ikke disse relasjonene vare. Forholdet til et ektepar er basert på tillit. Man bør ha tro og tillit til hverandre. Dette er viktig hvis tilliten går begge veier, så vil alt gå bra. Å ville gå igjennom hverandres ting osv. vil oppstå når man ikke lenger har tillit. Dette skaper splittelse mellom partene og konflikter dukker opp. Derfor sier jeg alltid til par at dere er ektefeller og bør lukke deres øyner, tunger og ører for hverandre. Hvis en vond tanke dukker opp, bør man ikke lete etter dårlige egenskaper. Når slike tanker oppstår bør man lukke øynene sine, og deretter åpne øynene for å se etter de gode egenskapene.

Hvis du ikke liker noe som din ektefelle sier, og du vil kommentere, bør du heller bli stille. På samme måte er det bedre hvis ektemannen også blir stille. Hvis det er noe fint man tenker om hverandre bør man si det, gi hverandre komplementer og sette pris på hverandre. Hvis noen sier noe vondt om ektemannen din som vil få deg til å bli imot han, bør du lukke ørene dine, og si til vedkommende at du ikke vil høre på dem. På samme måte bør ikke ektemannen la noen si noe om konen sin heller.

*Kilde: Al fazl international, 31 mars og 06 april, 2017*



## *Hadrat Sawdah<sup>ra</sup>*

*Skrevet av Shazia Sabahat*

Hadrat Sawdah bint Zam'a<sup>ra</sup> var andre konen til Profeten Muhammad<sup>saw</sup>. Etter Hadrat Khadijas<sup>ra</sup> bortgang, var hun den første som fikk æren av å gifte seg med Profeten<sup>saw</sup>. Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> far het Zam'a ibn Qays (tilhørte Quraish stamme i Mekka) og hennes mor het Al-Shamus bint Qays (tilhørte Khazraj stamme i Medina). Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> var den første i sin stamme som aksepterte Islam, etterfulgt av hennes daværende ektemann, svigerforeldre og hennes egne foreldre.

Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> første ekteskap var med hennes fetter, As-Sakran ibn Amr. De fikk en sønn som het Abdul Rahman ibn Sakran. Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> og As-Sakran var med i gruppen som immigrerte til Abyssinia når motstanden til muslimer ble uutholdelig i Mekka. Da tilstandene i Mekka forbedret seg, returnerte de, men mannen hennes gikk bort kort tid etter. Da mannen til Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> fortsatt levde, fikk hun en drøm som senere gikk i oppfyllelse. Hun drømte at hun lå i en seng, himmelen eksploderte og månen falt ned på henne. Hadrat Sadwa<sup>ra</sup> nevnte denne drømmen til ektemannen sin. Han tolket drømmen og fortalte henne at døden hans var

nær, og at hun senere ville gifte seg med Arabias måne, Profeten Muhammad<sup>saw</sup>.

Etter Hadrat Khadijas<sup>ra</sup> bortgang, var Profeten<sup>saw</sup> i dyp sorg. Da Hadrat Khawla<sup>ra</sup> (konen til Profetens<sup>saw</sup> følgesvenn, Hadrat Usman<sup>ra</sup>) så tilstanden til Profeten<sup>saw</sup> foreslo hun et ekteskap. Profeten<sup>saw</sup> spurte hvem han kunne gifte seg med. Hadrat Khawla<sup>ra</sup> foreslo to kvinner ser den ene var en enke og den andre ugift kvinne. Navnet til en kvinne var Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> og hun andre het Hadrat Aisha<sup>ra</sup>, datteren til Profetens<sup>saw</sup> kjære venn, Hadrat Abu Bakr Siddiq<sup>ra</sup>. Profeten<sup>saw</sup> svarte at hun skulle oppsøke begge to. Profeten Muhammad<sup>saw</sup> og Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> giftet seg med Guds velsignelse i Ramadan måneden, noe faren hennes foreslo. Begge var 50 år gamle da ekteskapet fant sted.

Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> var en glad og livlig dame. Hun fortalte en gang til Profeten<sup>saw</sup> at: "Jeg leste namaz bak deg i går natt. Profeten<sup>saw</sup> forble i sujood så lenge at jeg kjente at det begynte å blø fra nesen min. For å unngå at dråpene skulle renne ned, klemte jeg den hardt med hånden min." Profeten<sup>saw</sup> lo meget da Hadrat Sawdah<sup>ra</sup> berettet dette.



# KREFT

*Skrevet av Rida Seher*

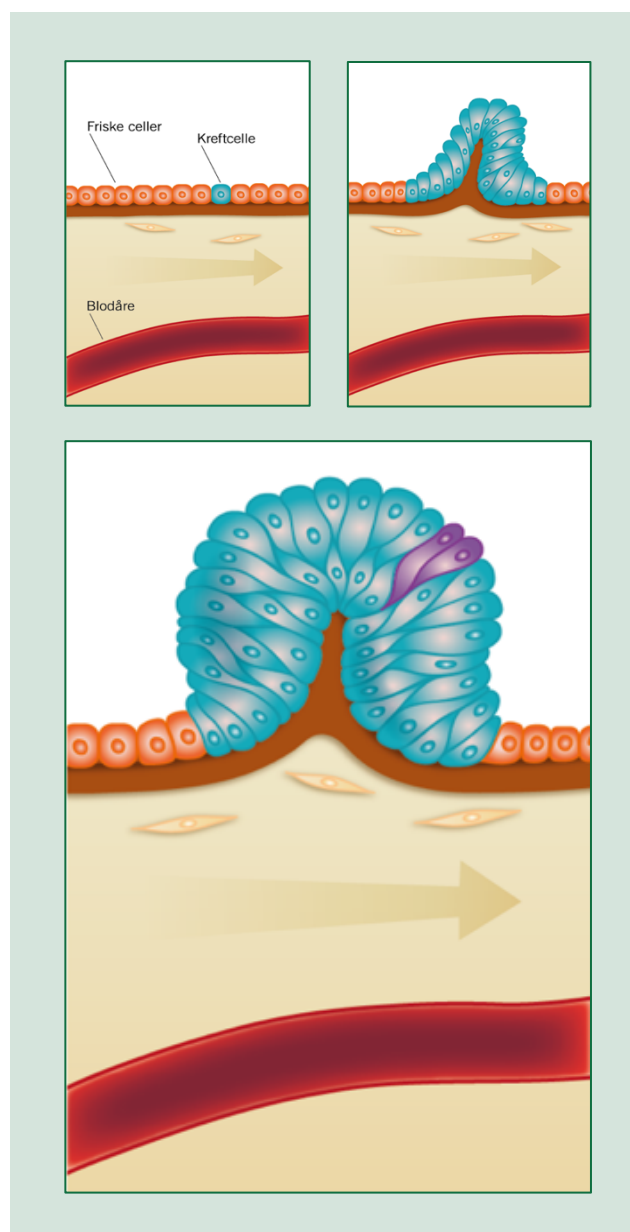
For en kort stund siden fikk jeg muligheten til å holde et helseseminar hvor jeg sammen med andre skulle snakke om et enkelt emne. Der valgte jeg å snakke om kreft litt generelt. Grunnen til at jeg valgte dette emne var at jeg hadde hatt muligheten til å jobbe innenfor kreft i ett år. Det betyr ikke at jeg vet om alle typer kreft eller at jeg kan alt om kreft, men min basisviten ville jeg dele med andre.

*Det jeg vil fokusere på er:*

- Hva er kreft?
- Hvordan forebygge kreft/hva man bør unngå
- Cervix cytology/livmorhalsundersøkelse og prøve
- Mammografi og selvundersøkelse
- Faresignaler
- Kilder

Kreft er ukontrollerbar celledeling, når kroppens automatiske mekanismer som kontrollerer og stopper celledeling, ikke lenger fungerer slik som de skal. For å starte med litt generell biologi er kroppen vår bygget opp av små klosser som vi kaller celler. Disse cellene har forskjellige funksjoner i forskjellige deler av kroppen slik at hele kroppen til slutt utgjør en organisme. Cellene i hjerte for eksempel er laget slik at de er sterke og kan brukes kun som en muskel, mens cellene i

magen og tarmene er spesialisert til å fordøye mat og lage energi.

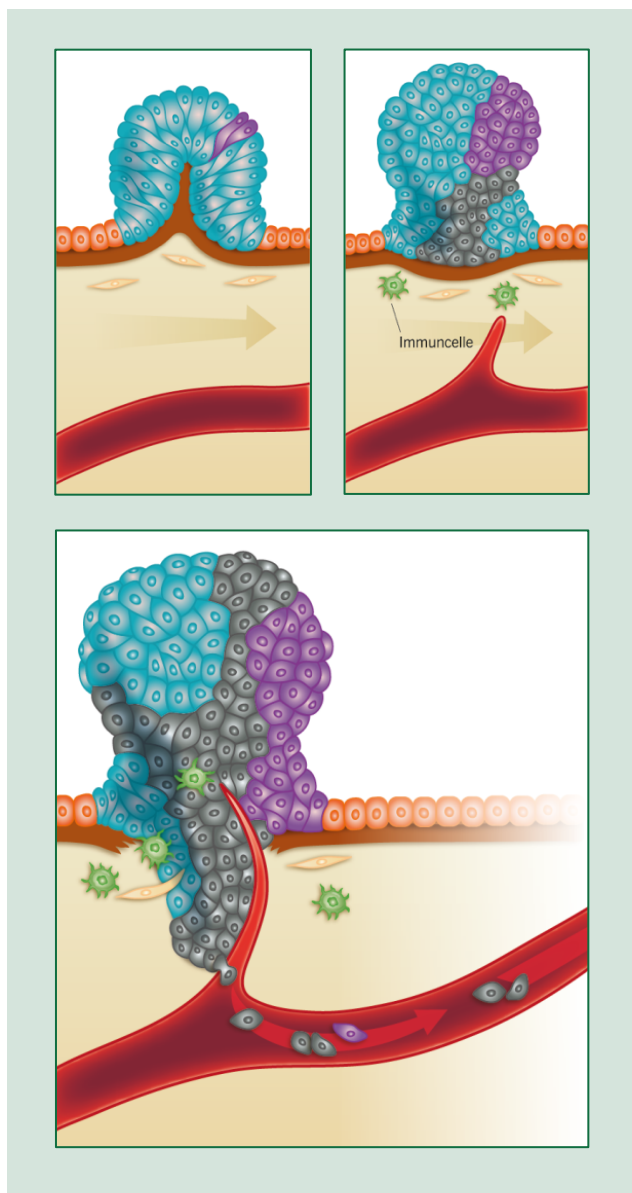


Figur 1

I figuren ovenfor kan man ta for seg at den turkise cellen er starten på en kreftcelle i hud eller hvilket



som helst organ, i de fleste tilfeller klarer kroppens reguleringsmekanismer å drepe en slik celle uten at den påvirker noe annet. Vi har mange små enzymer (soldater) som er med på å drepe og bekjempe sykdommer og ”dårlige” celler, men iblant kan disse enzymerne også bli skadet og ikke fungere som de skal. Da er det sannsynlig at kroppen lar slike ”syke” celler vokse fritt, uten at noe kan kontrollere det.



Figur 2

I bildet ovenfor kan man se helt til høyre at de cellene som vokser ukontrollert vokser inn mot blodårer og kan derfra spres ut i kroppen til forskjellige steder.

Vi har enda ikke vitenskapelige svar på nøyaktig hvorfor man får kreft eller nøyaktig hvordan det dannes. Det vi vet er at det *ikke kun er en ting*, men flere faktorer som virker inn på dette. Blant annet:

- Helse (vårt immunforsvar)
- Miljø (vær, vind, sol, stråler, forurensning)
- Genetikk /arvelig disposisjon
- Dårlige vaner ( røyk, alkohol, snus, usunt kosthold)

Ut ifra statistikk viser det seg at *1 av 3 tilfeller av kreft har sammenheng med vår levemåte*. Det betyr en sammensetning av flere faktorer hvor kosthold, mosjon, røyking, for mye soling osv. har en påvirkning på vår kropp. Røyking, alkohol og for mye soling kan på hver sin måte skade cellene i kroppen særlig hvis forbruket er regelmessig eller for mye.

Solstråler kan skade celler på steder som er synlig for solen og det danner rom for nye ”syke” celler som er vanskeligere å kontrollere. Disse nye cellene kommer nemlig fordi de ”gamle” type cellene var for svake og ble enkelt skadet av sol/røyk/alkohol osv.

Lite mosjon og dårlig kosthold fører til at kroppens enzymer (soldater) som er nødvendige for å drepe ”syke” celler eller ”fange og behandle” sykdommer ikke lenger kan jobbe som de skal pga. manglende næring. Vi spiser sukker hele tiden, mangler næring fra grønnsaker og et variert kosthold, mangler vitaminer og må ta kosttilskudd. Alt dette kan endres med et sunt kosthold hvor man spiser flere små måltider med

varierte mat, og dessuten er aktiv i minimum 30 minutter dagen. Mosjon fører til bedre blodsirkulasjon og gir transporterer næring og energi til ytterste deler av kroppen slik at våre egne celler blir styrket og blir vanskeligere påvirket av miljøet.

Det er også dessverre noen faktorer som gir økt sannsynlighet for å få kreft som ikke er avhengig av hva vi gjør, eller utestående faktorer. Nemlig vår arvelig predisposisjon, altså våre gener. Blant annet brystkreft og eggstokkreft. Disse kan også forekomme på grunn av mutasjoner som er videreført til neste generasjon som i noen tilfeller kan gi sykdommen, mens i andre tilfeller blir den ført videre til neste generasjon uten at den gir sykdommen. Dette gjelder andre sykdommer også og ikke bare kreft, som for eksempel Alzheimers sykdom, hypertensjon (forhøyet blodtrykk), diabetes /sukkersyke osv.

## FOREBYGGING

Som nevnt tidligere kan man forebygge kreftutvikling ved å ha en styrket kropp til å bekjempe miljøet og dets faktorer, dessuten være god til å unngå alt som kan fremkalle kreft av blant annet røyking (både aktiv og passiv), uvaner som dårlig kosthold osv. Regelmessig trening i hjemmet med enkle øvelser flere bevegelser mens man sitter og ser på tv kan være et startsted. Når været tillater det er gåturer også utrolig gode for kroppen, så lenge kroppen er i bruk regelmessig og i litt lenger perioder enn når man rydder hjemme er man på det riktige sporet.

Kvinner over en alder av 25 år er anbefalt å undersøke sine bryst grundig for eksempel mens

de dusjer, det er noen ganger vanskelig å vite hva man skal kjenne etter fordi man kjenner noen kuler uansett og har kanskje alltid hatt det. Man skal for det første kjenne etter regelmessig slik at hvis det oppstår noe ”nytt” og annerledes kan man merke forskjellen og ta kontakt med legen. Dessuten får man påminnelse om mammografi annethvert år for kvinner mellom 50-69 år, der er det viktig at kvinner drar til en slik undersøkelse istedenfor å utsette det fordi de ikke føler at noe er galt. Det samme gjelder livmorhals undersøkelse som kan gjøres hos fastlege eller gynekolog som er anbefalt for kvinner mellom 25-69 år hvert 3.år, undersøkelsen tar 15 min er litt ubehagelig, men raskt unnagjort. Kontakt legen vedrørende dette.

Det er mange som stiller spørsmål om hvorfor vi finner så mange tilfeller av kreft rundt oss og dette har også flere svar. Blant annet er leger og helsepersonell mer observante og på utkikk etter uvanlige symptomer og legger merke til slikt fortere enn tidligere pga. bedre kunnskap. Vi har fått bedre maskiner som kan finne kreft, MR maskiner med kontrast som kan vite forskjell på cellene i kroppen eller gode nåler som kan ta bedre prøver. Dessuten har vi mer screening, dvs. forebyggende og uten symptomer blir mennesker sendt til å ta disse testene og bildene og mer kreft blir funnet i tidlige stadier som nevnt tidligere. Folk er også blitt mer flinke til å dele sine personlige erfaringer og snakke om kreft i forhold til tidligere. Noen spør kanskje hvorfor man skal dra til en screening og finne noen kreftceller på mammografi for eksempel som man ellers kanskje aldri hadde funnet før en veldig gammel alder, eller som kanskje ikke ville vært veldig livsfarlig. Uansett har forskning vist at det er flere overlevelser pga. tidlige funn.

## VIKTIGE SYMPTOMER

Jeg vil kort nevne noen faresignaler eller det vi kaller alarmsymptomer slik at folk er mer oppmerksomme på disse, men det vil på ingen måte si at hvis man har disse plagene at man også har kreft kun at det er viktig å få det undersøkt. Langvarig uforklarlig feber over flere måneder som kommer og går og hvor forskjellige medisiner ikke hjelper (ikke feber i sammenheng med influensa eller andre infeksjoner). Stor endring i vekt enten et stort tap på kort tid eller en stor økning. Det er ikke snakk om vekttap som kan forklares pga. endring i kosthold og økt mosjon som er planlagt, det er snakk om for eksempel 10 kg på 3-4 måneder helt uforventet. I noen tilfeller kan økt vekt også forekomme over kort tid hvor

man også ikke har endret noe i kostholdet og merker at man likevel legger på seg.

Dessuten er det mange som har noen klumper i huden som vokser plutselig mye, det kan være på magen, på hodet, på armen hvor som helst, oftest er det små fettkuler såkalte lipomer som er ufarlige. Det er viktig å legge merke til kuler som vokser fort, ukontrollert, er ikke bevegelige, kanskje ikke helt runde i formen.

*Alt jeg brukte av kilder inkludert bildene er fra:  
<https://kreftforeningen.no/om-kreft/hva-er-kreft/>*

Anbefaler at de fleste sjekker ut siden ved spørsmål.



Aoa! Hazoor oppfordrer jamatens medlemmer til å be to nawafil hver dag, samt har den norske jamaten fastsatt mandag som (nafli) faste dag.



# NASIRATS



# HJØRNE

Nordens Første

## JALSA SALANA

✍️ FRIDA ZAHOR

Jeg synes at Jalsa Salana Nordic var en fin og litt annerledes opplevelse. For å få det gode resultatet, har noen til og med måttet stå opp kl. 8 for å få alt klart til Jalsa dagene. Det var veldig fint at vi kunne ha en så stor Jalsa, og vi hadde nok av plass til alle sammen. Jalsa Salana Nordic ga meg en følelse av at alle sammen var en stor og fin familie. Der alle smilte og var snille mot hverandre. Jeg likte også at det var mange personer fra mange forskjellige land som deltok i Jalsa.

✍️ ALIHA MAHMOOD

Jalsa Salana Norden var veldig bra for å være Norges første gang. Temaene under alle Jalsa dagene var veldig fine. I pausene fikk vi muligheten til å kjøpe fra bodene ute. Det var bra at de som hadde barn kunne gå og høre på Jalsa i teltet utenfor Lajna hallen. Mange var fornøyde med Jalsaen. Jeg syntes at det var bra at alle som hadde barn kunne sitte ute, slik at de som satt inne ikke ble forstyrret. Slik kunne flere følge med på de ulike talene. Det var også veldig fint at Nasirat som gjorde ferdig Koranen i Ramadan fikk pokal under Jalsaen, slik at både de fra Norge og de som kom fra utlandet kunne få premie sammen.

✍️ MAHA QURESHI

Jeg synes det var veldig gøy å se at det var så mange som kom på Jalsa. Det var tre veldig lærerike dager og jeg gleder meg til neste gang. Det var morsomt å høre så mange språk på en gang i et rom. Vi hadde besøk og det var hyggelig at de kom til oss. Vi ble veldig godt kjent med dem, og håper å få sett dem igjen snart. Jeg hadde gledet meg til å se så mange mennesker og jeg gledet meg ekstra mye fordi det var i vår flotte moske det hele skulle foregå. Det var gøy å se så mange som koste seg og hadde det morsomt. Det var en veldig hyggelig opplevelse som jeg aldri kommer til å glemme.

✍️ MOMNA AHMAD

Fredag 21, lørdag 22 og søndag 23. september var det Jalsa Nordic i Furuset moske. Folk fra Norge, Sverige, Danmark, Finland og Island samlet seg. Det var en veldig fin opplevelse som jeg håper vi kan fortsette med til neste år. Jeg møtte ganske mange fra de ulike landene, og det var veldig morsomt å høre folk snakke ulike språk. Det var et engasjerende program, og jeg likte veldig godt alle talene. Taler på ulike språk ville vært spennende, og det ville vist at Jalsaen var for hele Norden, men å holde talene på urdu var fint slik at flest mulig kunne forstå. Det var ganske mange som kom denne gangen, men jeg håper til neste gang at det kommer enda flere, og enda flere gangen etter der igjen.

- Hedda sto på ski ned bakken, og kræsjet med et tre.

Da ropte hun: «Tre mot en er feigt!»

- Ole spør mamma.

Ole: Kan jeg få denne sykkelen?

Mor: Nei, den er for dyr.

Ole: Å, jeg trodde den var for mennesker.

- Har du hørt om elgen som svømte over fjorden for å bli rein?

- Ett tog kjørte i en storm, vinden blåste 90 grader mot øst og skyene 86 grader mot vest. Hvilken retning blåste røyken til toget?

Svar: Det var ett elektrisk tog

- En hane la ett egg på toppen av en gård. Hvilken vei rullet egget?

Svar: Hane legger ikke egg

- Hvis du hadde en fyrstikk, hva ville du tent først: En lanterne, en avis eller en pinne?

Svar: Fyrstikken

## FORBEREDELSE TIL NYTTÅR

AV MAIDAH CHEEMA ★

Det nærmer seg slutten av 2018 og vi er på kanten av et nytt år. Mange har allerede begynt å planlegge feiringen av natt til 1.januar, og hva de skal få oppleve i løpet av de nye månedene. For mange er nyttårsaften kun en unnskyldning til å kunne sette i gang fyrverkeri og være ute om natten, men hva skal en Ahmadiyya muslim gjøre?

*For å gjøre seg klar til det nye året kan man gjøre mange forskjellige ting.*

*Noen av de tingene skal dere lese litt om nå:*



- Man kan først og fremst be om tilgivelse for alt det gale man har gjort i løpet av de forrige årene. Hvis man virkelig angrer på noen av sine handlinger, og ber som tilgivelse fra Allah, blir det nesten som om feilen aldri har eksistert.
- Man kan sette mål for seg selv. Hva vil man gjennomføre i løpet av den kommende tiden. De målene man bestemmer seg for å nå, kan handle om det man foretrekker. Det kan for eksempel være at man skal reise til et sted, forandre noe ved seg selv, bli et bedre menneske, be alle de fem daglige bønnene, eller å begynne med hijab. Hvis man ber til Allah med et godt og rent hjerte, vil Han gi mot til den som ønsker å følge Hans lære.
- Den aller beste måten å starte året på, er ved å gi *sadqa* og be *nafal*. Man bør be for at året blir bra for både deg og hele Jama'aten. Man bør også skrive brev til Hudoor<sup>aba</sup> og huske å be for ham.



## MØTE MED KJÆRE HUDOOR<sup>aba</sup>

AV MALEEHA NASIR 

Jeg dro til England for å møte Hudoor<sup>aba</sup> sammen med mamma og de to brødrene mine. Vi fløy først til England Gatwick Airport, så tok vi tog og byttet til buss for så å komme frem til Baitul Fazl moskeen. Da vi kom dit var det nesten Zohar tid, og klokken nærmet seg 14:00 i London, som er 15:00 i Norge. Det var første gang jeg leste namaz bak Hudoor<sup>aba</sup>. Det var noe jeg aldri hadde opplevd før. Vi ba og gråt, og kunne ikke holde tårene inne.

Etter Namaz spiste vi mat i Langar Khana, der det var aalo ghosht med ris og roti. Dessverre likte ikke broren min maten, og de ansatte ga ham corn flakes takket være en gammel tyrkisk dame. Vi møtte Nasjonal Amir sahib før vi leste Maghrib og Isha bønn. Etter Isha dro vi til Baitul Futuh moske. Der overnattet vi. Vi møtte også noen fra Norge. Neste dag hadde vi møte med Hudoor<sup>aba</sup>. Det følte litt rart siden det var 7 år siden jeg sist hadde møtt ham. Det var mamma og Faran som snakket mest. Jeg og lille Farez var stille nesten hele tiden, men Hudoor<sup>aba</sup> snakket med meg også. Vi fikk en sjokolade og penn hver før vi tok bilder med han<sup>aba</sup>. Så var vi ferdige med møtet. Jeg var *vel*dig glad. Heldigvis fikk vi sjansen til å besøke både biblioteket og utstillingen i Baitul Futuh moske.

Neste dag var det Eid-ul-Adha. Jeg har aldri drømt om sjansen til få feire Eid med Hudoor<sup>aba</sup>. Det var den lykkeligste dagen. Vi hørte på Hudoor<sup>aba</sup> sin preken, og spiste Eid lunsj i Baitul Futuh. Det var vår siste dag i England, så vi overnattet hos noen fra Jama'aten. Jeg lagd et 'ha det bra-kort' til den nye venninna mi, fordi vi skulle reise om morgenen.



## QUIZ <sup>?</sup>

AV ALIHA MAHMOOD

*Hva het moren til Hadrat Muhammad<sup>saw</sup>?*

- Hadrat Khadijah<sup>ra</sup>
- Hadrat Amna<sup>ra</sup>
- Banu Hashim

*Hvem var den første kalifen til den utlovede Messias<sup>as</sup>?*

- Hadrat Mirza Ghulam Ahmad<sup>as</sup>
- Hadrat Hakeem Mulana Noor-ud-din<sup>ra</sup>
- Hadrat Mirza Bashir-ud-din Mahmood Ahmad<sup>ra</sup>

*Hve het engelen som kom med Koranens åpenbaring til Hadrat Muhammad<sup>saw</sup>?*

- Engelen Gabriel
- Engelen Mikael
- Engelen Izrael

*Hvor fikk Hadrat Muhammad<sup>saw</sup> sin første åpenbaring?*

- Hirra hulen
- Medina
- Mekka

*Hvor mange surer består Koranen av?*

- 120
- 100
- 114

## MATLAGING <sup>2</sup>

AV SABIHA RAHMAN JAFRI

**OPPSKRIFT:**

### Vegansk smoothie bowl

- 1 avokado
- 1 eple
- 3 håndfuller spinat
- 1 håndfull skåldede mandler
- 1 lime (saften)
- 1-2 dl eplejuice
- Blader fra en myntekvast

Blend alt. Pynt med det du måtte ha i skapet. Her har jeg strødd på mandler, gresskarkjerner, chiafrø, kakaonibs og bjørnebær.



**OPPSKRIFT:**

### Rødbetjuice - sunnhet som smaker kjempegodt

- 2 stk rødbeter, store
- 0,5 stk ananas
- 1 stk sitron
- 30 g ingefær



Skrell rødbetene og skjær av det ytterste skallet på ananasen og sitronen. Skrap ingefæren og skjær i grove biter, og kjør alt i juicemaskinen/juiceren for en herlig smaskombinasjon.



# 10 BETINGELSER FOR BAIYAT

---

- I. Den som inngår troskapspakten skal med oppriktig hjerte love å avholde seg fra sjirk (å sette noen lik med Allah).
- II. At han/hun skal avholde seg fra all form for løgn, hor, øyets overtredelser, utsvevelse og utskeielser, grusomhet, uhederlighet, stifte ufred og opprør. Og ved opphisselse av sine sanselige begjær skal han/hun ikke la seg bli drevet av disse, hvor sterke de enn måtte være.
- III. At han/hun regelmessig vil forrette de foreskrevne fem daglig bønnene i overensstemmelse med Gud og Profetens befaling. Og at han/hun vil gjøre sitt beste for å be tahadjud (frivillig nattbønn), nedkalle durud (velsignelser) over sin hellige Profet, Allah velsignelser og fred være med ham, gjøre det til sin vane å daglig be om tilgivelse for sine synder og å gjøre istighfår (be om at Gud dekker over ens feil) og med oppriktig kjærlighet, ved å ihukomme Gud den Opphøydes velsignelser, gjøre det til sin daglige vane å lovprise og forherlige Ham.
- IV. At han/hun, under opphisselse av sine sanselige begjær, ikke urettmessig vil påføre Allahs skapninger generelt og muslimer spesielt noen lidelser. Verken gjennom tungen, hånden eller på andre måter.
- V. At han/hun vil fobi trofast mot Allah under alle omstendigheter, i sorg og glede, motgang og framgang, i lykke og under prøvelser, og at han/hun under alle omstendigheter vil være tilfreds med Allahs forordning, og være beredt til å møte alle ydmykelser og lidelser på Hans vei og aldri vende seg bort fra denne veien ved motgang av noe slag- tvert om skal han/hun marsjere fremad.
- VI. At han/hun vil avholde seg fra å følge uislamiske skikker og lystige tilbøyeligheter, og vil underkaste seg helt Den hellige Koranens autoritet og gjøre Allahs ord og Profetens utsagn til rettesnor i alle livets faser.
- VII. At han/hun vil oppgi sitt hovmod og sin forfengeligheit og leve sitt liv i beskjedenhet, ydmykhet, munterhet, overbærenhet og saktmodighet.
- VIII. At han/hun vil holde troen, troens ære og sympati for Islam mer kjært enn sitt liv og sine eiendeler og sin ære og sine barn og alle andre kjære.
- IX. At han/hun hengivent vil tjene Allahs skapninger - alene for Allahs skyld, og at han/hun vil gagne menneskeheten etter sine beste gudgitte evner og nådegaver.
- X. At han/hun vil knytte et broderlig bånd til denne ydmyke person for Allahs skyld alene, og adlyde meg i alt godt og forbli trofast mot dette løftet til den dag han/hun dør. At han/hun skal utvise en slik hengivenhet for opprettholdelse av dette broderlige båndet hvis like ikke er å finne i verdslige forholde og relasjoner, og ikke er å finne i andre sammenhenger som krever oppriktig pliktoppfyllelse.