



ANSARULLAH



What to do in Ramadhan

- Get up early for Tahajud
- Observe each fast with its conditions
- Recite one part (para/juzz) of The Holy Quran daily
- Perform all obligatory prayers plus Nwāfil.
- Continue saying Tasbih and Durood during your spare time
- Pay Fitrāna, Zakat and extra charity.
- Refrain from unnecessary dialogues and activities
- Visit sick and needy people.
- Provide after
- Join Trawih in the mosque
- Attend Jumua
- Try to remove any mutual discords.

RAMADHAN

Huzrat Khalifatul Masih V ^(ATBA) said it is an immense favour of God that we are experiencing yet another blessed month of Ramadan.

When God states in *Surah Al Ankabut*, ‘**And as for those who strive in Our path — We will surely guide them in Our ways. And verily Allah is with those who do good**’ (29:70) it signifies that He accepts those who endeavour for His nearness.

Ramadan is a source to attain high standards of spirituality and should be fully availed of. We should try and enter Paradise through all the doors that are opened. This is a most special month of acceptance of prayer and the greatest prayer is when God’s nearness is sought, communion with Him is prayed for. When one finds God all of one’s other wishes and desires are taken care of. Huzur prayed that may God grant us the spiritual cognisance that would unfold the reality of prayer to us as well as the philosophy of attaining communion with Him. May each deed of ours be pleasing to Him. May we acquire the change which comes to pass by virtue of prayers made during Ramadan through which God comes near, a change that will distinguish us from others.

May God keep the Community safe against all evil. May He enable us to pray abundantly and bring about pious changes in ourselves and may we attain His communion. (Extract from the summery of Friday sermon August 28, 2009)

Health Benefits of Fasting

1. **Fasting Promotes Detoxification**

The act of fasting promotes detoxification, since fat is burned and toxins are released. As the body breaks down its fat reserves, it mobilizes and eliminates stored toxins.

2. **Fasting Improves Insulin Sensitivity**

Fasting improves insulin sensitivity. When your cells are tickled by the effects of insulin, they do a much better job modulating your blood sugar levels after meals and this makes life a lot easier for your poor old pancreas.

3. **Fasting Rests Digestive System**

During fasting, the digestive organs rest. Fasting gives the digestive system a much-needed rest. After fasting, both digestion and elimination are invigorated.

4. **Fasting Boosts Immunity**

Fasting boosts immunity if one is careful not to break their fast with an abnormally excessive amount of food. Fruits contain vitamins A and E which boost immunity so one should take care of their balanced diet in between fasts if this is to take place. Fruits should be eaten a lot while breaking the fast.

5. **Fasting Corrects High Blood Pressure**

Fasting will normalize blood pressure in the vast majority of cases, the blood pressure will remain low after the fast, if the person follows a health-supporting diet and lifestyle.

6. **Fasting May Help to Overcome Addictions**

Fasting makes it easy to overcome bad habits and addictions. Many people have overcome tobacco and alcohol addiction by fasting, and even drug addictions. Fasting rapidly dissipates the craving for nicotine, alcohol, caffeine and other drugs.

7. **Fasting Promotes Weight Loss**

Fasting initiates rapid weight loss with little or no hunger. It reduces the store of fats in the body. Reducing fat and sugar intake, and increasing fruits and rest are better measures to achieve weight reduction. Fasting reduces craving for processed foods. It promotes desire for natural foods, especially water and fruits.

8. **Fasting Clears the Skin and Whitens the Eyes**

Fasting clears the skin and whitens the eyes. It is common to see skin eruptions clear while fasting, and the whites of the eyes never look so clear and bright as they do after fasting <http://www.wonderslist.com/10-health-benefits-of-fasting/>

Spiritual Objectives of Islamic Fasting

Fasting is a special God given gift that not only provides spiritual elevation but also disciplines us. We become vigilant in prayers and even refrain from lawful things solely to attain the mercy and bounties of Allah.

1. **Empathy and Compassion.** Through fasting, a Muslim experiences hunger and thirst, and sympathises with those in the world who have little to eat every day.
2. **Attaining Taqwa:** Allah says in the Holy Quran, " O you who believe! Fasting is prescribed for you, as it was prescribed for those before you, so that attain *Taqwa*" (Surah Baqarah 2:183). Through increased devotion, Muslims feel closer to their Creator, and recognize that everything we have in this life is a blessing from Him.
3. **Establishing Generosity and Charity:** Through increased charity, Muslims develop feelings of generosity and good-will toward others.
4. **Perfection of Manners and Morals:** Through self-control, a Muslim practices good manners, good speech, and good habits.
5. **Restraint and Self-Discipline :** Through changing routines, Muslims have a chance to establish healthier lifestyle habits -- particularly with regards to diet and smoking.
6. **Unity and Brotherhood:** Through family and community gatherings, Muslims strengthen the bonds of brotherhood and sisterhood, in their own communities and throughout the world.

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ
هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى
وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ
فَلْيَصُمْهُ ۚ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ
الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ
وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا
هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٢١٨﴾

The Holy Prophet Muhammad^{saw} said:

Almighty Allah says that fasting is for Me and I will become its reward. That is one who observes the fast will meet Almighty Allah and be granted His nearness.

روزہ رکھنے کی تڑپ

حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ نے فرمایا۔ "پس روزے سے محرومی کے نتیجے میں اگر درد دل ہو تو ایک بہت ہی اعلیٰ نشان ہے اس بات کا کہ واقعہ تمہاری روزوں سے محرومی تمہیں ثواب سے محروم نہیں رکھے گی۔ بلکہ حضرت مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں کہ بعض دفعہ ایسے درد دل والے کو عام روزہ رکھنے والے کے ثواب سے بھی زیادہ ثواب ملتا ہے۔ جبکہ حیلہ جو انسان تاویلوں پر تکیہ کرتے ہیں لیکن خدا تعالیٰ کے نزدیک یہ تکیہ کوئی شے نہیں جو شخص کہ روزہ سے محروم رہتا ہے مگر اس کے دل میں نیت درد دل سے تھی کہ کاش میں تندرست ہوتا اور روز رکھتا اور اس کا دل اس بات کے لئے گریاں ہے تو فرشتے اس کے لئے روزہ رکھیں گے بشرطیکہ وہ بہانہ جو نہ ہو تو خدا تعالیٰ اسے ہر گز ثواب سے محروم نہیں رکھے گا۔" (جمعہ فرمودہ ۲۶ جنوری ۱۹۹۶ء)

جور مضان کی پابندیاں برداشت نہیں کرتا وہ بہت بڑی نعمتوں سے محروم رہتا ہے

حضرت انس بن مالکؓ بیان کرتے ہیں کہ رمضان آیا تو آنحضرت ﷺ نے فرمایا تم ہر ایک ایسا مہینہ آیا ہے کہ اس میں ایک رات ہزار مہینوں سے بہتر ہے۔ جو شخص اس مہینہ میں نیکی کرنے سے محروم رہا وہ ہر نیکی سے محروم رہا۔ اور اس ماہ میں نیکی سے وہی محروم رہتا ہے جو بد نصیب ہو۔" (ابن ماجہ)

حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ نے فرمایا۔

" رمضان المبارک میں جو لوگ روزے نہیں رکھتے وہ تصور بھی نہیں کر سکتے کہ وہ کن نیکیوں سے محروم رہ گئے ہیں۔ چند دن کی بھوک انہوں نے برداشت نہیں کی۔ چند دن کی پابندیاں انہوں نے برداشت نہیں کیں اور بہت ہی بڑی نعمتوں سے محروم رہ گئے۔ اور پہلے سے اور بھی زیادہ دنیا کی زنجیروں میں جکڑے گئے کیونکہ جو رمضان کی پابندیاں برداشت نہیں کرتا اس کی عادتیں دنیا سے مغلوب ہو جاتی ہیں اور وہ حقیقت اپنے آپ کو مادہ پرستی کے بندھنوں میں خود جکڑنے کا موجب بن جایا کرتا ہے۔ یہ لوگ دن بدن ادنیٰ زندگی کے غلام ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس کے بعد اگر چاہیں بھی تو پھر ان بندھنوں کو توڑ کر آزاد نہیں ہو سکتے اس لئے یہ بھی ضروری فیصلہ ہے کہ رمضان کی چند دن کی پابندیاں بشارت اور ذوق و شوق سے قبول کی جائیں۔ تم یہ پابندیاں اختیار کر کے دیکھو گے تو تمہیں معلوم ہو گا کہ اس کے فائدے لامتناہی ہیں۔ چند دن کی سختیاں بہت وسیع فائدے ایسے چھوڑ جائیں گی کہ سارا سال تم ان چند دنوں کی کمائیاں کھاؤ گے۔" (خطبہ جمعہ فرمودہ ۱۵ اپریل ۱۹۸۸ء)