

Statement auf Deutsch

أخي الكريم أنيس

لك مني
أحر التهاني ..
وأطيب الأمانى ..



مع خالص تحياتي
بوجمعة معتصم

Lieber Anis,

heute ist dein 50-tägiges Fasten zu Ende. <http://www.anis-online.de/2/artclub/fastentagebuch.htm>

Du hast meine tiefste Bewunderung und meinen positiven Zuspruch. Es ist großartig, was du geleistet hast. Ich sage das nicht nur so, sondern meine es auch, weil ich sah, wie gut dir das Fasten tut.

Als ich erfuhr, dass du die Kur nach der Buchinger-Heilfasten-Methode machst, war ich begeistert. Ich lese deinen Blog von Beginn an mit großem Interesse und habe mich inspirieren und anstecken lassen. Ich habe am 16. 04. nach dem Ramadan-Prinzip zu fasten begonnen und damit, täglich eine Stunde Sport zu treiben.

Gewiss ist das Fasten nicht Jedermanns Sache! Denn Fasten bedeutet unter anderem Selbstüberwindung und Herausforderung. Außerdem leben wir in einer Konsumgesellschaft, sodass es kaum möglich ist, auf Begehrlichkeiten, Habe und Güter zu verzichten. Viele Dinge bleiben einfach auf der Strecke, wie Ausgleich, Gelassenheit, Frieden, Menschlichkeit, innere Zufriedenheit, Liebe, Entspannung, Lebenssinn und -Freude.

Doch braucht man ein Vorbild, das Mut fasst und durch starken Willen zeigt, dass es auch anders geht. Dann folgen bestimmt auch noch andere.

Lieber Anis, Hand auf's Herz, mit deinem Fastentagebuch und deiner Initiative hast du einen Meilenstein gesetzt - für Dich und für andere. Außerdem jede Menge gewonnen Einsichten, gute Erfahrungen und noch dazu eine Kunstsammlung. Weiter so!

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!

Salaami, Tahiaati
Boujema Moutassim

<http://www.margania.de/>

Statement in English

أخي الكريم أنيس

لك هندي
أحر التهاني ..
وأطيب الأمانني ..



مع خالص تحياتي
بوجمعة معتصم

Dear Anis,

today is your 50-day fasting will come to an end. <http://www.anis-online.de/2/artclub/fastentagebuch.htm>
You have my profound admiration and my positive encouragement. It is fantastic what you have achieved. I do not only say this, but I mean it, because I saw how this fasting did you good.

When I learned that you pursue the cure according to the Buchinger method I was thrilled. I have been reading your blog from the beginning with great interest and it inspired me and was contagious. On 16 April I commenced fasting myself, according to the Ramadan principle, and started exercising for an hour per day.

Surely fasting is not everybody's cup of tea! For fasting also means self-discipline and challenge. Moreover, we live in a consumer society in which it is hardly possible to do without desires, possessions and belongings. Many things just get lost, like balance, serenity, peace, humanity, contentment, love, relaxation, meaning and joy of life.

Only that one needs a role-model that has the courage to show through stern willpower that there are alternatives. Then others are likely to follow.

Dear Anis, really, with your fasting diary and your initiative you set a milestone - for yourself and for others. And additionally there are loads of insights, good experiences and even a new collection of artwork. Keep at it!

My congratulations and all the best!

Salaami, Tahiaati
Boujema Mouatassim

<http://www.margania.de/>