

Das Gedenken Allahs

Zikr-i-Ilahi

Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmad^{ra}

Zweiter Kalif des Verheißenen Messias^{as} des Islam
Zweites Oberhaupt der Ahmadiyya Muslim Jamaat

Das Gedenken Allahs - Zikr-i-Illahi

von Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmad^{ra}

Das Original erschien in Urdu unter dem Titel:

ذکرِ الہی

(Zikr-i-Illahi)

© Islam International Publications Ltd.

Erste deutsche Übersetzung 2012

Aus dem Englischen von Yasemin Zafar

Verantwortlich für die Veröffentlichung dieses Buches:

© VERLAG DER ISLAM

Genfer Straße 11

D - 60437 Frankfurt am Main

Mehr Informationen unter www.verlagderislam.de

ISBN 978-3-932244-97-1

PRINTED IN GERMANY

Vorwort	10
Das Gedenken Allahs	12
1. Das Gedenken Allahs - Zikr-i-Ilahi	13
Was ist Zikr-i-Ilahi, bzw. das Gedenken Allahs?	14
2. Die Bedeutsamkeit dieses Themas	15
Warum ist Zikr-i-Ilahi notwendig?	15
Die Notwendigkeit verstärkter Konzentration auf das Zikr in unserer Gemeinschaft	18
3. Missverständnisse über das Zikr	24
Fehlgeleitete Formen des Zikr	25
Zikr und Mesmerismus	27
Genuss durch Zikr	28
Der Unterschied zwischen Zikr und dem bloßen Einfluss von Gedanken	29
Das Zikr laut rezitieren	30
Poesie als Zikr?	31
4. Die Merkmale des richtigen Zikr nach den Lehren des Islam	33
Richtige Regeln für das Zikr, ohne Tanzen und Schreien	34
Bewusstlosigkeit ist kein angemessenes Ergebnis von Zikr	35
Vier Arten des Zikr, die der Islam vorgibt	37

5. Methoden des Zikr	41
Die Rezitation des Heiligen Qur-ân	41
Die Größe und Glorie Allahs zum Ausdruck bringen und Ihm danken	43
Die Einheit Allahs als Zikr ausrufen	45
Andere Rezitationen	46
6. Vorkehrungen und geeignete Zeiten für diese Form des Zikr	48
Notwendige Vorkehrungen für das Zikr	48
Angemessene Zeiten für das Zikr	52
7. Die Gebete	56
Die Philosophie der vorgeschriebenen Sunnah und der Nawafil	56
Wie man nachts zum Tahajjud aufstehen kann	58
Konzentration in Gebeten	65
Regeln aus dem islamischen Recht zur Aufrechterhaltung der Konzentration	66
Weitere Methoden zur Förderung der Konzentration	74
8. Die öffentliche Verkündigung als Gedenken Allahs	88
Nutzen des Zikr	90
 Stichwortverzeichnis	 98
Anmerkungen des Herausgebers	104
Zum Autor	106

Vorwort

Vorliegender Text zeugt von tiefer Weisheit und detailreicher Kenntnis über die wahre Natur der Beziehung zwischen Gott und Mensch. Er erläutert die unterschiedlichsten Mittel und Wege, wie der Mensch seinem Schöpfer, Gott, näher kommen kann und gibt praktische Tipps an die Hand, um das ehrwürdige Ziel, den Sinn des Lebens, also die Vereinigung zwischen dem Schöpfer und Seinen Geschöpfen, zu erreichen. Es werden verschiedene spirituelle Übungen zur Erlangung dieses Ziels aufgezeigt und Methoden gelehrt, wie die alltägliche Umsetzung dieser Übungen erleichtert werden können. Kurzum, dieses Buch behandelt jene Fragen, mit denen jeder Gottsucher, der bestrebt ist, Gottes Nähe zu erlangen, konfrontiert wird.

Der Text basiert auf einen Vortrag, den der große islamische Reformler Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmad^{ra}, der zweite Kalif des Verheißenen Messias^{as} des Islam, 1916 in Qadian gehalten hat. Die englische Übersetzung der Rede, die Vorlage also für vorliegende deutsche Fassung, basiert auf den Abdruck der Rede in der *Fazl-e-Umar Foundation*, die im Dezember 1982 erschienen ist.

Mit der Veröffentlichung dieses kleinen, aber gewichtigen Büchleins schließt der *Verlag der Islam* eine Lücke hinsichtlich islamischer Literatur auf deutscher Sprache. Es ist nicht zu hoch gegriffen, wenn gesagt wird, dass es so gut wie keine Abhandlung auf deutscher Sprache gibt, die in so einer Klarheit und Praxisnähe Methoden an die Hand gibt, wie spirituelle Übungen zur Erlangung der Liebe Allahs perfektioniert werden können. Kurzum, es ist eine Pflichtlektüre für jeden Sucher nach der spirituellen Zusammenkunft mit Gott, dem höchsten Erlebnis, zu dem der Mensch fähig ist.

Zu Dank verpflichtet sind wir Yasemin Zafar für die Übersetzung aus dem Englischen. Ebenso Zeenatul Hameed, Tariq Hübsch und Qamar Mahmood, die an der Erstellung dieses Büchleins beteiligt waren. Möge Allah sie segnen.

Mubarak Ahmad Tanveer,
Publikationsabteilung, Ahmadiyya Muslim Jamaat Deutschland

Das Gedenken Allahs

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1. Das Gedenken Allahs - *Zikr-i-Illahi*

Nachdem Seine Heiligkeit das islamische Glaubensbekenntnis ausgesprochen und bei Allah Schutz ersucht hatte, sagte er:

Ich möchte folgende Themen erörtern:

- Was ist *Zikr-i-Illahi*, bzw. das Gedenken Allahs?
- Warum ist *Zikr-i-Illahi* notwendig?
- Die verschiedenen Formen von *Zikr-i-Illahi*
- Vorkehrungen, die während des *Zikr-i-Illahi* getroffen werden müssen
- Allgemeine Missverständnisse über das *Zikr-i-Illahi*
- Methoden zur Vermeidung satanischer Einflüsse und zur Aufrechterhaltung der Konzentration während des Gebets

Dieses Thema ist von allgemeinem Interesse. Es betrifft alle menschlichen Geschöpfe, die Höhergestellten wie die Untergebenen, die Reichen wie die Armen, die Jungen als auch die Alten. Falls Sie etwas lesen werden, das Ihnen unbedeutend erscheint, ignorieren Sie es nicht; sobald Sie diese Ideen in die Tat umsetzen, werden Sie zu der Überzeugung gelangen, dass sie nicht unbedeutend sind, sondern großartige und nützliche Ratschläge darstellen.

¹ Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Barmherzigen.

Was ist *Zikr-i-Illahi*, bzw. das Gedenken Allahs?

Das arabische Wort *Zikr* bedeutet Gedenken. Im Zusammenhang mit Allah bezieht es sich auf die verschiedenen Arten und Weisen Allahs zu gedenken. Das Gedenken Allahs bedeutet also, die verschiedenen Attribute Allahs sich zu vergegenwärtigen, sie mit der Zunge immer wieder aufzurufen, ja, ihnen von ganzen Herzen zuzustimmen und Seine Kraft und Macht eingedenk zu sein.

2. Die Bedeutsamkeit dieses Themas

Wie wichtig ist *Zikr-i-Ilahi*? Um es kurz zu machen, es ist von elementarer und großer Bedeutung. Ich sage dies nicht einfach im Sinne einer höflichen Rhetorik, sondern weil Allah selbst es so formulierte. Allah sagt im Qur-ân:

...وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ...

„(...) das Gedenken Allahs ist gewiss die höchste Tugend.“
(29:46)

Das heißt, das Gedenken Allahs hat einen höheren Rang als alle anderen Formen des Gottesdienstes. Die Aussage, dass dieses Thema ein sehr grundlegendes und wichtiges ist, kommt daher nicht von mir, sondern Allah höchstpersönlich hat dies so gesagt.

Warum ist *Zikr-i-Ilahi* notwendig?

Wenn dieses Thema tatsächlich von so einer großen Wichtigkeit wäre, dann würde der Islam dies aller Wahrscheinlichkeit nach immer wieder mit großem Nachdruck betonen. Tatsächlich ist dies auch der Fall, denn im Qur-ân sind zahlreiche Ermahnungen hierzu zu finden. Es heißt zum Beispiel:

وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا *

„Und gedenke des Namen deines Herrn am Morgen und am Abend.“ (76:26)

Dazu passend gibt es auch ein Hadith², in dem der Heilige Prophet^{saw} sagt:

„Wenn Personen aus dem Grund zusammenkommen, um Allahs zu gedenken, dann werden sie von Engeln umgeben und von der Gnade ihres Herrn bedeckt.“ (Muslim)

Aus diesem Grunde habe ich dieses Thema für das jährliche Treffen ausgewählt. Während ich über dieses Thema berichte, wird Allahs Segen auf Sie alle herabkommen, und wenn Sie dann nach Hause gehen und das, was Sie hier gehört haben, wiederholen, so wird Ihre Zuhörerschaft Teil haben an diesen Segnungen. Auf diese Art und Weise werden die Segnungen weit über die ganze Gemeinschaft verbreitet werden.

Das Hadith, welches ich zuvor erwähnte, zeigt, dass das Gedenken Allahs in einer Versammlung eine sehr gesegnete Sache ist. Es zieht diejenigen Engel an, die die Segnungen und die Barmherzigkeit Allahs mitbringen. Die Wichtigkeit des *Zikr* sollte damit klar sein. Es ist offensichtlich, dass Engel diejenigen Personen ehren werden, die durch das ständige Gedenken Allahs ihre Gesellschaft immer wieder anziehen. Und umso mehr Allahs gedenkt wird, desto häufiger wird man gesegnet durch die Zusammenkunft mit Engeln, die einen ständig daran erinnern, gute Taten zu vollbringen. Die Existenz von Engeln ist kein menschliches Phantasieprodukt. Ich selbst habe Engel gesehen. Einst unterhielt ich mich mit ihnen auf eine sehr vertraute Weise. Durch ihre häufigen Besuche, entwickeln die Engel eine Freundschaft mit denjenigen, die Allahs gedenken. Allah, der Allmächtige, sagt:

² Äußerung des Heiligen Propheten Muhammad^{saw}.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا
أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ...

„O die ihr glaubt, lasset euer Vermögen und eure Kinder euch nicht vom Gedenken Allahs abhalten.“ (63:10)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا *
وَسَبِّحْوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا *

„O die ihr glaubt! Gedenket Allahs im häufigem Gedenken.
Und lobpreiset ihn morgens und abends.“ (33:42,43)

Der Heilige Prophet^{ṣaw} betonte die Wichtigkeit des *Zikr* in seinen Aha-dith. Hadhrat Abu Musa Ash'ari überliefert, dass der Heilige Prophet^{ṣaw} sagte:

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ -مَثَلُ
الْبَيْتِ الَّذِي يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ مَثَلُ الْحَيِّ
وَالْمَيِّتِ -

„Der Unterschied zwischen jemandem, der seines Herren ge-denkt und jemandem, der dies nicht tut, ist wie der zwischen einem Lebendigem und einem Toten.“ (Bukhari, Kitab ul Da-wad)

Hadhrat Abi Darda'a überliefert, dass der Heilige Prophet^{ṣaw} gesagt hat:

وعن أبي الدرداء رضي الله عنه ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : أَلَا أُتِيكُمْ
بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ ، وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِكِكُمْ ، وَأَرْفَعُهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ ، وَخَيْرٍ
لَكُمْ مِنْ إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ ، وَخَيْرٍ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ
فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا أَعْنَاقَكُمْ ؟ قَالُوا : بَلَى ، قَالَ : ذَكَرَ اللَّهُ تَعَالَى .

„Soll ich euch über die beste Handlung und edelste Tat, selbst für Könige, berichten. Eine Tat, welche euren Rang erhöht und besser für euch ist, als Gold und Silber zu spenden, und besser ist, als (im Krieg) euren Feind zu begegnen und ihn zu ent-haupten oder selbst zum Märtyrer zu werden?’ Die Gefährten sagten: ‚Selbstverständlich, bitte nenne sie uns.‘ Der Heilige Prophet^{ṣaw} antwortete: ‚Es ist das Gedenken Allahs.‘“ (Tirmidhi, Abwab ul Dawad)

Laut einem anderen Hadith sagte der Heilige Prophet^{ṣaw}:

„Das Gedenken Allahs bringt großen Lohn mit sich.‘ Die Gefährten fragten: ‚O Prophet^{ṣaw} Allahs, ist der Lohn höher als der Lohn dafür, für Allahs Sache zu streben? Er sagte: ‚Ja, weil es das Gedenken Allahs ist, das dazu führt, in seiner Sache zu streben.‘“ (Musnad Ahmad bin Hanbal)

Die Notwendigkeit verstärkter Konzentration auf das *Zikr* in unserer Gemeinschaft

Das ist also die Wichtigkeit des *Zikr*. Es ist jedoch der Fall, dass viele Mitglieder unserer Gemeinde dem *Zikr* nicht die notwendige Beachtung schenken. Natürlich hat mich der allmächtige Gott dazu bewegt,

darüber nachzudenken. Seit meiner Jugend denke ich über dieses Thema nach und bin heute noch genauso darüber besorgt wie damals. Jeglicher Mangel im Gedenken Allahs in unserer Gemeinde muss beseitigt werden.

Der Verheißene Messias^{as} hat großen Wert auf das Gebet gelegt. Er hat ebenso großen Wert auf das Gedenken Allahs gelegt. Doch hat die Gemeinde demgegenüber nicht die notwendige Achtsamkeit gezeigt. Mängel im Gedenken Allahs sind teilweise auch das Ergebnis westlicher Erziehung. Viele Leute denken, dass kein Sinn mehr darin besteht, alleine dazusitzen und - لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ - „*La ilaha ilallah*“ (Niemand ist anbetungswürdig außer Allah) zu sagen oder die Eigenschaften Allahs, wie „*Qudoos*“ (der Heilige), „*Aleem*“ (der Allwissende), „*Khabeer*“ (der Wachsame), „*Qadir*“ (der Allmächtige) oder „*Khaliq*“ (der Schöpfer) zu rezitieren. Viele unserer Gemeindemitglieder, die westlicher Erziehung ausgesetzt waren, sind von solchen Vorstellungen beeinflusst.

Bauern machen einen großen Teil unserer Gemeinde aus. In der Vergangenheit wurden sie aber nur mangelhaft über das Konzept von *Zikr* und seinen Nutzen aufgeklärt. Demzufolge weisen auch sie Mängel in der Gewohnheit des *Zikr* auf. Da die bäuerliche Gemeinde nicht ausreichend informiert und angemessen belehrt wird, kann man auch nicht erwarten, dass sie ausreichenden Eifer im Gedenken Allahs an den Tag legt.

Das *Salât* (die fünfmal am Tag zu erbringenden Ritualgebete) gehört ebenso zum Gedenken Allahs. Durch die Gnade Gottes zeigt unsere Gemeinde darin eine Regelmäßigkeit auf. Unabhängig vom *Salât* gibt es aber auch weitere Formen, um Allahs zu gedenken.

Auch wenn diese anderen Methoden nicht vollkommen in unserer Gemeinde fehlen, wird ihnen leider trotzdem nicht die notwendige Be-

achtung geschenkt. Manche Mitglieder zeigen einen absoluten Mangel darin, Allahs außerhalb des Gebetes zu gedenken; das ist eine sehr große Schwäche. Stellen Sie sich einen sehr schönen Menschen vor. Wenn Augen, Ohren oder Nase von ihm entstellt wäre, würden Sie ihn dann immer noch als schön bezeichnen? Ganz und gar nicht! Jeder würde sagen, dass er abstoßend sei. In anderen Worten; ein Gemeindemitglied, das Allahs nicht in den verschiedensten Arten und Weisen gedenkt, ist wie jemand, der Mantel, Hemd und Anzug trägt, die allesamt sehr teuer sind, aber trotzdem keine Schuhe oder Kopfbedeckung hat. Trotz seiner maßgeschneiderten Kleidung werden ihn seine fehlenden Schuhe oder die fehlende Kopfbedeckung schlecht bekleidet wirken lassen. Mängel im Gedenken Allahs sind Mängel und Menschen mit Geschmack mögen sie nicht.

Ich will hier zeigen, dass Allah und sein Botschafter Formen von *Zikr* vorgeschrieben haben, die jenseits des *Salât* liegen. Ob jetzt jemand der Weisheit dieser Anweisungen völlig entspricht oder nicht; Fakt ist, dass es notwendig ist, ihnen zu folgen, wenn man spirituelle Höhen erklimmen möchte. Einige Gemeindemitglieder glauben, dass sie mit der Verrichtung der Pflichtgebete bereits alles getan haben und es nicht nötig wäre, *Nawafil*s (freiwillige Gebete) zu verrichten. Dies ist ein Missverständnis. Der Heilige Prophet^{saw} sagte, dass Allah gesagt hat:

لَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالتَّوَافِلِ مُخْلِصًا لِي حَتَّى أُجِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ
سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا

„Durch die Verrichtung von *Nawafil* nähern sich Meine Diener Mir so sehr, dass ich zu den Ohren werde, mit denen sie hören, den Augen, mit denen sie sehen, den Händen, mit denen sie etwas festhalten und den Füßen, mit denen sie gehen.“ (Bukhari, Kitab ul Rikak)

Dieses Hadith enthüllt den Wert der *Nawafil* und den hohen Status der Person, die diese verrichtet. Allah erhebt ihn so sehr, dass er anfängt, Seine Eigenschaften anzunehmen. *Nawafil* sind keine gewöhnlichen Angelegenheiten, deshalb ist es besorgniserregend, wenn ihre Verrichtung vernachlässigt wird.

Der Mensch neigt zu Trägheit und Faulheit. Er wünscht sich, nur mit einem Minimum an Schwierigkeit und Disziplin zurechtzukommen. Der Allmächtige Gott, Der der Schwächen Seiner Geschöpfe wohl kundig ist, hat durch Seine Gunst einige Gebetshandlungen als obligatorisch, andere als freiwillig festgesetzt. Das Pflichtgebet setzt einen akzeptablen Standard fest. Demjenigen, der diesem Standard völlig entspricht, trifft kein Vorwurf.

Ein anderes Hadith lautet:

جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وإذا هو يسأل عن الإسلام ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " خُمُسُ صَلَوَاتٍ فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ ، فَقَالَ : هَلْ عَلَيْكَ غَيْرُهَا ؟ قَالَ : لَا ، إِلَّا أَنْ تَطُوعٌ ، " لَمْ يَزِدِ الشَّافِعِيُّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ هَاهُنَا عَلَى هَذَا ، وَبَاقِي الْحَدِيثِ فِيمَا رَوَاهُ عَنْهُ الْحُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ الصَّبَّاحِ الرَّعَفَرَانِيُّ ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " وَصِيَامُ شَهْرِ رَمَضَانَ . قَالَ : هَلْ عَلَيْكَ غَيْرُهُ ؟ قَالَ : لَا ، إِلَّا أَنْ تَطُوعٌ . " وَذَكَرَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الرُّكَاةَ ، فَقَالَ : هَلْ عَلَيْكَ غَيْرُهَا ؟ قَالَ : لَا ، إِلَّا أَنْ تَطُوعٌ . " فَأَذْبَرَ الرَّجُلُ وَهُوَ يَقُولُ : وَاللَّهِ لَا أَرِيدُ عَلَى هَذَا وَلَا أَنْقُضَ مِنْهُ . فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " أَفَلَمْ إِذْ صَدَقَ . "

Es ist überliefert, dass eine Person zum Heiligen Propheten^{saw} kam und Fragen zum Islam stellte. Der Heilige Prophet^{saw} antwortete: *„Fünf Gebete tagsüber und in der Nacht.“* Der Mann fragte: *„Gibt es sonst noch Gebete?“* Der Heilige Prophet^{saw} antwortete: *„Keine, es sei denn, du selbst begehrt danach.“* Der Heilige Prophet^{saw} fuhr fort: *„Das Fasten während des Monats Ramadan.“* Wieder fragte der Mann: *„Gibt es sonst noch Fastentage?“* Der Heilige Prophet^{saw} antwortete: *„Keine, es sei denn, du selbst begehrt danach.“* Dann berichtete der Heilige Prophet^{saw} von den Zakat (der finanziellen Verpflichtung eines Muslims). Der Mann stellte wieder dieselbe Frage und erhielt die gleiche Antwort. Der Mann sagte schließlich: *„Ich verspreche im Namen Allahs, dass ich weder etwas hinzufügen noch etwas davon vernachlässigen werde.“* Der Heilige Prophet^{saw} sagte: *„Wenn er wahrhaftig ist, wird er Erfolg haben.“* (Bukhari, Kitab ul Iman)

Kurzum, Pflichtgebete, die makellos vollzogen werden, garantieren Erfolg, wer vorsichtig und weise ist, beschränkt sich jedoch nicht nur auf den Pflichtteil, er weitet seine Gebete auf das *Nawafilgebet* aus, um mögliche Fehler in der Verrichtung des Pflichtteils auszugleichen. Es sind beispielsweise fünf tägliche Gebete vorgeschrieben. Es könnte jedoch versehentlich eines der fünf Gebete ausgelassen werden. Am Tage des Jüngsten Gerichts werden wir für alle diese Fehler Rechenschaft ablegen müssen. *Nawafil*s könnten diese Fehler ausgleichen.

Es ist überliefert, dass der Heilige Prophet^{saw} einst einen seiner Gefährten während des Gebets sah. Er bat ihn darum, das Gebet zu wiederholen, welches er gerade verrichtet hatte. Der Heilige Prophet^{saw} bat den Gefährten ein zweites und drittes Mal, dieses Gebet zu wiederholen. Der Gefährte entschuldigte sich, das Gebet nicht noch besser verrichten zu können und bat ihn darum, ihn zu belehren. Der Heilige Prophet^{saw} erwiderte: *„Du warst hastig in deinem Gebet und deshalb ist es Allahs Annahme nicht wert.“* (Bukhari, Kitab Sifat us Salat)

Lassen Sie mich diesen Punkt näher ausführen. Nehmen wir an, ein Student geht in eine Prüfung, in der er genau fünfzig Punkte braucht, um zu bestehen. Wenn er sich nur genau auf diese 50 Punkte vorbereitet, kann er sich seines Erfolges nicht sicher sein. Er könnte durchfallen, wenn er auch nur einen der 50 Punkte nicht erreicht. Oder stellen sie sich einen Reisenden vor, der plant, eine lange Reise zu unternehmen. Er mag das notwendige Geld für die Reise vorher genau abgeschätzt haben, aber während der Reise könnte etwas Unvorhergesehenes passieren, wofür er dann mehr Vorrat benötigt. *Nawafil*s sind wie Extravorräte im Notfall. Sie sind wichtig und es sollte gut auf sie geachtet werden.

3. Missverständnisse über das *Zikr*

In unserer Gemeinde ist ein allgemeines Missverständnis in Bezug auf das *Zikr* vorhanden. Da es dazu führt, das *Zikr* zu vernachlässigen, will ich dieses Missverständnis beseitigen. Der Verheissene Messias^{as} kritisierte die Sufis (die sogenannten *Ergebenen*) seiner Zeit, die viele Neuerungen in den Islam einbrachten. Er wies darauf hin, dass deren papageienartiges Wiederholen von verschiedenen Versen des *Zikr* eitel sei; vielmehr sei die Zeit gekommen, den Islam vor den Angriffen seiner Feinde zu schützen. Der Verheissene Messias^{as} kritisierte sie - und diese Kritik war in der Tat berechtigt - , einige Ahmadis aber haben dies falsch verstanden. Die von vielen gezogene Schlussfolgerung, dass es nicht von Nutzen sei, abgeschieden von der Außenwelt Allahs zu gedenken, ist absolut falsch.

Alle Formen des *Zikr* haben den Sinn, Allah anzubeten und seinen Namen zu preisen. Der Verheissene Messias^{as} kritisierte diejenigen, die zwar in ihren eigenen vier Wänden die Herrlichkeit Gottes verbalisierten, aber darin versagten, die Feinde des Islam herauszufordern, die unentwegt Seinen heiligen Namen mit Beleidigungen überhäuften. Er ermahnte sie, weil sie träge waren. Sie taten ihre Pflicht nicht, die darin bestand, den Menschen das Gute zu gebieten und vom Schlechten abzuhalten. Ihr Verhalten lief auf Heuchelei hinaus. Wenn sie aufrichtig in der Lobpreisung ihres Gottes waren, warum wirkten sie dann den Angriffen der Feinde nicht entgegen? Warum lobpreisten sie Allah nicht in der Öffentlichkeit, wie sie es in den stillen Ecken ihrer Häuser taten? Darüber hinaus kritisierte sie der Verheissene Messias^{as} auch deswegen, weil sie den Sinn des *Zikrs* verfehlten. Ihre Praktiken besaßen nicht die geringste Spur des tatsächlichen Konzeptes von *Zikr* in seiner makellosen Reinheit.

Fehlgeleitete Formen des Zikr

Es gibt mehrere fehlgeleitete Formen des *Zikr* bei den Sufis. Sie stoßen einen Schrei aus ihren Herzen aus und leiten ihn zu ihren Köpfen und schreien so laut, dass niemand in der Nachbarschaft weder schlafen noch sich auf das Gebet konzentrieren kann. Dies wird „Durchdringung des Herzens“ genannt - als ob لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ „La Illaha Illalah“ nur ihr Herz dann durchdringen würde, wenn man es einhämmert! Obwohl sie behaupten, sich zum *Zikr* versammelt zu haben, gaukeln sie sich mit den leeren Klängen von „Allah, Allah“ nur etwas vor.

Es gibt noch viele weitere Praktiken solcher Art:

- Einige machen sich nur einen schönen Zeitvertreib mit schönen Liedern, Chören und tanzenden Mädchen; sie nennen es aber trotzdem eine *Zikr-Versammlung*, weil der Klang des Wortes *Allah* oft fällt.
- Einige durchdringen ihre Herzen.
- Einige äußern einen Schrei aus ihrer Seele.
- Einige erheben den *Zikr* aus ihren Herzen und dieser kehrt nach einen Rundgang auf der Arche - dem Thron Allahs - wieder zu ihnen zurück.
- Einige stoßen Allah-Schreie aus all ihren Körperteilen aus.
- Einige tanzen zum Klang des Heiligen Qur-ân mit anderen herum und rezitieren dabei Gedichte. Sie täuschen einen Rauschzustand und Bewusstseinsverlust vor. Andere springen dann mitten in die Versammlung mit schrillen Schreien von „Allah, Allah“.

Kurzum, es wurden viele exzentrische und okkulte Praktiken in das Konzept von *Zikr* eingeführt, keine von ihnen hat jedoch etwas mit den wahren Lehren des Islam zu tun. Wir verurteilen solche Neuerungen, aber wir können nicht das *Zikr* wegen ihnen aufgeben.

Der Heilige Prophet^{saw} sagte:

وَكُلُّ بِدْعَةٍ صَالَةٌ وَكُلُّ صَالَةٍ فِي النَّارِ۔

„Jede Neuerung leitet vom rechten Weg ab und führt in das Feuer.“ (Nisai, Kitab ul Salat)

Aus diesem Grund führt solches *Zikr* diese Leute nicht näher zu Allah. Im Gegenteil, es führt sie nur von Ihm fort. Jedes Mal, wenn solche Formen des *Zikrs* eingeführt wurden, haben sich die Muslime von Allah entfernt. Dies ist aber auch kein Wunder: Praktiken, die den Anweisungen Allahs und Seinen Gesandten entgegenstehen, führen zwangsläufig zu spirituellem Niedergang.

Alle Neuerungen, die in das *Zikr* eingeführt wurden, führen darüber hinaus jedoch zu einer gewissen Art der Zufriedenheit. Jemand, der diese künstliche Zufriedenheit auf Kosten von wahrer Glückseligkeit erlangt, ist verloren. Er ist wie jemand, der an Magenschmerzen leidet und anstatt diese angemessen zu behandeln, sich mit einer Dosis Opium schlafen legt. Der betäubende Effekt erleichtert ihn zwar für diesen Augenblick, Tatsache ist aber, dass dies einem Selbstmord gleichkommt. Nach einer Weile wird die Zerstörung durch die Krankheit ans Tageslicht kommen.

Zikr und Mesmerismus

Was diese Leute *Zikr* nennen, ist nichts anderes als Mesmerismus und Hypnose. Es hat mit Spiritualität nichts zu tun. Eher hängt es mit einer Form der Konzentration von Gedanken zusammen.

Der allmächtige Gott hat das menschliche Bewusstsein mit der Stärke ausgestattet, dass fokussierte, auf etwas fixierte Gedanken einen sehr starken Effekt erzielen können. Glücksgefühle - ähnlich der durch Opium, Kokain oder Marihuana erzeugten - können durch solche Konzentration erzeugt werden. Diese Wahrnehmungen sind keine wahrhaften Glücksgefühle, sondern lediglich Sinnesbetäubungen. Solche Leute machen sich selbst zum Narren, indem sie glauben, durch das Rezitieren von Allahs Name Glückseligkeit zu erreichen. Selbst wenn sie den Namen „*Ram*“ an der Stelle von Allah rezitieren würden, wären ihre wahrgenommenen Gefühle nicht anders.

Es ist überliefert, dass ein angesehener Muslim mit dem Boot unterwegs war. Er begann mit voller Konzentration *Zikr* zu vollziehen. Andere, zum größten Teil Hindus, begannen mit ihm „*Allah, Allah*“ zu sagen. Doch einen asketischen Hindu hat das ganze nicht überzeugt. Der Muslim konzentrierte daraufhin seine Gedanken auf den asketischen Hindu, welcher wiederum seine Gedanken mit einer noch kräftigeren Konzentration auf den Muslim fixierte. Der Muslim begann unfreiwillig „*Ram, Ram*“ zu sagen. Der erstaunte Muslim sah ein, dass es nutzlos ist, das *Zikr* auf diese Art und Weise zu vollziehen. Er bereute und gab diese Praktik auf. Er begriff, dass das Ergebnis nur durch das Trainieren einer Befähigung hervorgebracht wurde und nicht durch das Gedenken Allahs. Wäre Allah die Quelle seiner Behaglichkeit gewesen, hätte die Äußerung von „*Ram*“ nicht dieselben Gefühle in ihm aufkommen lassen können.

Diejenigen, die solche Rituale praktizieren, sind wie Reisende, die in einer Wüste verlorengegangen sind und auf einen Korb mit Kieselsteinen stoßend, denken, er sei mit Nahrung gefüllt. Jemand, der bedeutungslose Riten vollzieht, glaubt zwar, die Nähe Allahs zu erreichen, ist in Wirklichkeit aber in einer trostlosen Einsamkeit. Seine Sinne sind betäubt. Er glaubt, einen spirituellen Rang erreicht zu haben, sein Herzenszustand jedoch bleibt unrein.

Genuss durch *Zikr*

Einst sagte mir ein aufrichtiger Ahmadi, dass man durch die eben genannten Praktiken Glücksgefühle erzeugen kann. Ich antwortete ihm, dass es dieselben Gefühle sind, die man auch durch Opium oder Kokain auslösen kann. Beweisen kann man dies aus der Schlussfolgerung, dass solche Praktiken des *Zikr* keine spirituelle Reinheit mit sich bringen. Er stimmte mir zu und erzählte mir, dass er jemanden kannte, der darin ein Meister war, aber auf Straßen um Nahrung bettelte. Der Ahmadi fügte hinzu, dass er sich darüber sehr wunderte. Wenn der Mann nun diesen hohen spirituellen Rang erreicht hatte, wie er behauptete, warum musste er dann betteln?

Der Verheissene Messias^{as} erzählte eine Geschichte über einen *Pir* (Geistlichen), der behauptete, einen hohen spirituellen Rang erreicht zu haben. Als dieser *Pir* einst einen Anhänger während einer Hungerszeit besuchte, forderte er ihn auf, ihm Huldigung zu erweisen. Der Anhänger, der nichts hatte, was er dem *Pir* hätte anbieten können, bat um Entschuldigung, aber der *Pir* bestand so lange darauf, bis der Anhänger am Ende gezwungen war, einige Sachen aus seinem Haushalt zu verkaufen, um den Ansprüchen des *Pirs* zu genügen.

Kurzum, es sind viele Schwächen in Personen zu finden, die aufgeblasene Behauptungen über fehlgeleitete Formen des *Zikr* aufstellen.

Der Unterschied zwischen *Zikr* und dem bloßen Einfluss von Gedanken

Der allmächtige Gott stattete sowohl die menschliche Stimme als auch die Gedanken mit einer speziellen Fähigkeit aus. Wenn jemand denkt, dass etwas bereits passiert ist, wird sein Verstand dementsprechend determiniert sein. Genau so wird jemand anfangen, den Klang von „Allah“ zu empfangen, der glaubt, dass sein Herz diesen Klang ausstrahlt. Es kommt folgende Frage auf: Wenn das Herz wirklich diesen Klang produziert, warum ist es dann nicht gereinigt?

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Personen, die Gott wirklich lieben, und solchen, die nur Tricks machen. Der Unterschied ist einfach, seine Verwechslung jedoch führt zu Unbekümmertheit gegenüber der eigenen Verbesserung. Man mag glauben, dass man Allah erreicht hat, wobei man dies doch nicht hat. Er wird genau so wie jemand, der glaubt, sein Ziel erreicht zu haben, tatsächlich jedoch an einem falschen Ziel angelangt ist und nun herum sitzt und um seinen Verlust trauert. Diejenigen, die in fehlgeleiteten Praktiken verstrickt sind, stellen sich vor, ihr wahres Ziel erreicht zu haben, sind aber in Wirklichkeit meilenweit davon entfernt. Sie sind wie Opiumsüchtige, die sich in einem rasenden Zustand des Rausches und Bewusstseinsverlusts befinden.

Der Verheißene Messias^{as} trieb seine Anhänger dazu an, sich von falschen Formen des *Zikr* fernzuhalten. Er kritisierte diejenigen, die diese praktizierten:

„Wie kann man solche Praktiken als Gedenken Allahs bezeichnen, wenn selbst Hindus und Christen sie praktizieren können?“

Das *Zikr* laut rezitieren

Wie steht es mit dem lauten Rezitieren von *Zikr* oder dem Hören und Singen von Liedern und Musik? Wie ich erwähnte, ist das menschliche Nervensystem mit der Fähigkeit ausgestattet, zu beeinflussen und sich beeinflussen zu lassen. Die Ohren stellen einen der Wege dar, die zum Nervensystem führen. Sie reagieren auf angenehme Klänge. Dies trifft nicht nur auf Menschen, sondern auch auf andere Lebewesen zu. Wenn man einer Schlange mit der Flöte etwas vorspielt, beginnt sie zu tanzen. Könnte man da behaupten, dass sie unter spirituellem Einfluss steht? Auf gar keinen Fall! Genauso wenig kann man behaupten, dass jemand, der zu der Melodie eines Liedes zu tanzen anfängt, einen spirituellen Zustand angenommen hat. Man könnte nur sagen, dass seine Gefühle beeinflusst worden sind. Jeder, der glaubt, dass das Singen einen spirituellen Effekt nach sich zieht, irrt. Genau so, wie Schlangen zu einer Flötenmelodie tanzen, reagieren die heutigen Sufis auf Lieder und Musik. Dazu ist es eine Neuerung im Islam, das *Zikr* laut zu vollziehen. Einst war der Heilige Prophet^{saw} mit seinen Gefährten unterwegs. Er hörte sie laut „*Allaho Akhbar, Allaho Akhbar*“ sagen. Hadhrat Abu Musa^{ra} überliefert, dass der Heilige Prophet^{saw} sie zurechtgewiesen hat:

اِذْبَعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ إِنَّكُمْ لَا تَدْعُونَ أَصَمًّا وَلَا غَائِبًا

إِنَّكُمْ تَدْعُونَ سَمِيعًا قَرِيبًا وَهُوَ مَعَكُمْ

„Seid barmherzig zu euch. Warum sprecht ihr nicht leise? Der Eine, Den ihr aufruft, ist weder taub noch abwesend. Er ist mit euch und hört euch sehr gut.“ (Bukhari, Kitab ul Jihad)

Die heutigen Sufis handeln den Anweisungen des Heiligen Prophet^{saw} entgegen. Wenn sie eine Versammlung halten, wird die ganze Nachbarschaft mit Lärm durchdrungen. Sie halten es für eine gute Tat, wobei sie in Wirklichkeit der *Scharia* (Islamisches Recht) entgegengesetzt handeln. Ihre Handlungen, wie Tanzen, Schreien, Fallen und Köpfe hin- und herbewegen, gehen nicht mit der islamischen Lehre konform.

Poesie als Zikr?

Es ist zwar überliefert, dass der Heilige Prophet^{saw} sich Gedichte anhörte, niemand kann aber belegen, dass er der Poesie mit der Absicht zuhörte, Allahs zu gedenken. Manchmal kam Hadhrat Hassan^{ra} zu ihm und sagte: „O Prophet^{saw} Allahs! Ein Gegner hat Verse gegen dich gedichtet und ich habe diese Antwort vorbereitet.“ Er hörte sich die Antwort an. Ähnlich kam einst eine Person, gegen die er ein Todesurteil gefällt hatte, zu ihm und trug, nach Einholung seiner Erlaubnis, einige Verse vor, in denen sie um Gnade bat. Der Heilige Prophet^{saw} breitete daraufhin seine Gnade symbolisierend seinen Mantel über die Person aus. Später sagte der Mann: „Ich hatte keine Angst vor dem Tode, vielmehr erkannte ich die Wahrheit des Islam und wollte nicht als Ungläubiger sterben.“ Bei einer anderen Angelegenheit schrieb ein Gefährte während eines Krieges ein Gedicht, in dem er sagte: „An diesem Tage werden wir siegreich sein, oder wir werden dem Tode ins Auge sehen; aber zurückweichen werden wir nicht.“ Keines davon zeigt, dass das Gedenken Allahs je die Form von entzückenden Liedern oder dem Vortragen eines Gedichts annahm noch

gibt es eine Bestätigung dafür, dass die Gefährten tanzten oder in einen Rausch gerieten. All diese Praktiken sind Neuerungen. Das Verhalten, welches diese Gedichte hervorrufen, ist vulgär und unislamisch. Der Islam duldet dies keineswegs.

4. Die Merkmale des richtigen *Zikr* nach den Lehren des Islam

Allah sagt Folgendes über das *Zikr-i-Illahi*:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ...

„Nur die sind Gläubige, deren Herzen erbeben, wenn der Name Allahs genannt wird (...).“ (8:3)

... تَقشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ...

„(...) denen, die ihren Herrn fürchten, die Haut erschauert, dann erweicht sich ihre Haut und ihr Herz zum Gedenken Allahs (...)“ (39:24)

... إِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًا *

„Wenn ihnen die Zeichen des Gnadenreichen verlesen werden, fielen sie nieder, anbetend und weinend.“ (19:59)

Entsprechend diesen Versen sind die Eigenschaften der wahrhaft Gläubigen folgende:

1. Ihre Herzen sind mit Gottesfurcht gefüllt, weil sie an den Status und an die Glorie ihres Gottes erinnert werden.
2. Ihre Haut kribbelt, das heißt, ihr Körperhaar richtet sich gebührend ihrer Furcht auf.

3. Ihre Körper sind erweicht, ihre Herzen milde.
4. Sie werfen sich nieder, das heißt, sie beginnen damit, Allah anzubeten.
5. Sie weinen.

Dies sind die im Heiligen Qur-ân erwähnten fünf Effekte. Falls Tanzen, Springen, Bewusstlos-Werden oder Schreien als Bedingung für angemessenes *Zikr* gelten, dann hätte der Allmächtige Gott sie sicherlich nicht unerwähnt gelassen. Daher gilt, dass sie nichts mit dem Gedenken Allahs zu tun haben.

Richtige Regeln für das Zikr, ohne Tanzen und Schreien

Niemand kann behaupten, dass die gängigen Praktiken gerechtfertigte Zufügungen zu denen sind, die Allah festgelegt hat, weil die von Allah gewählten Wörter dagegen sprechen. Die Wörter lauten „*wajl*“, „*iqtishaar*“, „*ta'leen*“ und „*jolood*“. Einige der Bedeutungen des Wortes „*wajl*“ sind „Weichheit“ und „Auswaschung“. Dies spricht einen Ruhezustand an. Aber die heutigen Sufis sind viel mehr in einem Zustand der Hektik, welcher zu diesem Konzept im Kontrast steht. Ähnlich tritt „*iqtishaar*“ dann auf, wenn man aus Furcht Gänsehaut bekommt. Dies fordert aber auch einen Ruhezustand, weil man im Angstzustand sprachlos und bewegungseingeschränkt ist. Auch die Wörter „*taleen*“ und „*jolood*“ fordern einen Ruhezustand.

Das geeignete Wort, um in der arabischen Sprache Bewegung anzudeuten, ist „*turb*“. Es wird für Gesang und fröhliches Herumhüpfen gebraucht. Dieses Wort wird im Heiligen Qur-ân für das Gedenken Allahs nicht verwendet. In Lexika steht, dass der Zustand in „*turb*“ genau das

Gegenteil eines demütigen Zustands ist, welcher nach dem Heiligen Qur-ân das Resultat des Gedenken Allahs ist. Daher kann Springen und Tanzen nicht aus dem Gedenken Allahs resultieren. Es würde „*turb*“ darstellen, welches das Gegenteil von Demut und Unterwürfigkeit ist, den angemessenen Resultaten des Gedenken Allahs.

Der Islam lehrt Vernunft, Weisheit und die Notwendigkeit, dem geraden Weg zu folgen - nicht Wahnsinn und Torheit, was zum Springen, Hüpfen und Schreien führt. Letzteres kann nicht die Lehre des Islam sein.

Bewusstlosigkeit ist kein angemessenes Ergebnis von Zikr

Ohnmächtig werden ist ebenfalls keine angebrachte islamische Reaktion für extreme Gefühle. Ein Muslim, der einen tragischen Todesfall verkraften muss, darf in seiner Trauer zwar Tränen vergießen, sollte aber nicht laut und öffentlich Jammern oder bewusstlos werden. Einst kam der Heilige Prophet^{saw} an eine Frau vorbei, welche am Grab ihres Kindes vor Kummer die Kontrolle über sich verloren hatte. Er riet ihr dazu, geduldig zu sein. Sie antwortete: „*Wäre dein Kind gestorben, würdest du wissen, wie schwer es ist, geduldig zu sein*“ (Abu Dawud, Kitab ul Janais; sie sagte es aus der Unwissenheit darüber, dass der Heilige Prophet^{saw} den Tod einiger seiner Kinder erlebt hatte). Kurzum, die Ursache von Jammern und Bewusstlos-Werden ist Ungeduld und Hoffnungslosigkeit.

Manchmal erwächst die Ungeduld aus einer Schwäche des Herzens. Während der Zeit von Hadhrat Junaid^{ra} gab es einen alten Gelehrten, der immer ohnmächtig wurde, wenn er des Gedenken Allahs gewahr wurde. Wenn ihn seine Schüler darüber ausfragten, antwortete er: „*Ich bin alt. Deshalb werde ich ohnmächtig.*“ Es sei darauf hingewiesen, dass er

seine Bewusstlosigkeit nur seiner körperlichen Schwäche zuschrieb und nicht etwa einem höheren spirituellen Status.

Hinsichtlich der Bewusstlosigkeit aufgrund Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit sagt Allah:

... وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ
مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ*

„Und verzweifelt nicht an Allahs Erbarmen; denn an Allahs Erbarmen verzweifelt nur das ungläubige Volk“ (12:88)

Jeder, der aufgrund von Hoffnungslosigkeit ohnmächtig wird, begeht einen Akt des Unglaubens, und wenn er aufgrund einer Herzensschwäche ohnmächtig wird, ist er krank. In keinen der beiden Fälle ist Weisheit enthalten.

Zur Zeit des Heiligen Prophet^{saw} wurde einst über das Thema Bewusstlosigkeit diskutiert. Hadhrat Abdullah bin Zubair^{ra} befragte Hadhrat Asm'aa^{ra} dazu. Sie antwortete:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

„Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem gesteinigten Satan.“

Der Sohn von Hadhrat Abdullah bin Zuba^{ra} berichtete, dass er Personen sah, die ohnmächtig wurden, sobald sie die Rezitation des Heiligen Qur-ân hörten. Hadhrat Asm'aa^{ra}, die Tochter von Hadhrat Abu Bakr^{ra}, antwortete: „Als du das sahst, wurdest du Zeuge einer satanistischen Handlung.“

Ibn Sirin, der Autor des bekannten Traumdeutungsbuches, war der Schwiegersohn von Hadhrat Abu Huraira^{ra}. Er wurde um einen Kom-

mentar zu jemandem gebeten, der durch das Hören eines Qur-ânverses ohnmächtig wurde. Er antwortete: *„Stellt ihn vor den Abhang eines hohen Berges und lest ihm nicht nur einen Qur-ânvers, sondern den ganzen Qur-ân vor. Wenn er dann ohnmächtig wird, werde ich daran glauben, dass er durch die Rezitation des Qur-âns beeinflusst wird.“*

Selbst jetzt achten Personen, die eine Bewusstlosigkeit vortäuschen, vorsichtig darauf auf, dass sie sich nicht verletzen. Außer durch ein Versehen fallen sie nicht vom Dach herunter oder auf eine Stelle, wo sie sich verletzen könnten. In der Regel fallen sie im Gedränge auf andere Leute.

Kurzum, alle Neuerungen, die in das *Zikr* eingeführt wurden, sind falsch und verboten. Sie verdienen es, verdammt zu werden, weil sie die Spiritualität zerstören. Sie reduzieren den Menschen auf den Status von Affen und Bären. Der Islam will den Menschen aber auf einen höheren Status als den der Engel erheben und sieht solche Praktiken als eitel und nutzlos an.

Vier Arten des *Zikr*, die der Islam vorgibt

Zikr, wie es durch den Heiligen Qur-ân eingeführt wurde, gibt es in vier Arten. Alle vier sollten eifrig vollzogen werden. Es würde jemanden großen Segens entbehren, eine davon zu vernachlässigen. Die vier Typen sind folgende:

1. Die vorgeschriebenen Gebete
2. Die Rezitation des Heiligen Qur-âns
3. Das Rezitieren der Attribute Allahs, indem ihre Wahrhaftigkeit anerkannt und ihre Einzelheiten ausgesprochen werden
4. Das öffentliche Verkünden der Eigenschaften Allahs.

Die Wichtigkeit dieser vier Arten des *Zikr* ist im Heiligen Qur-ân fest verankert. Der Allmächtige Gott sagt über das Gebet:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ
الصَّلَاةَ لِذِكْرِي *

„Siehe, Ich bin Allah; es ist kein Gott außer Mir. Darum bete Mich an und verrichte das Gebet zu Meinem Gedächtnis.“
(20:15)

Dieser Vers zeigt, dass Allah meint, man soll das Gebet (*Salât*) verrichten, wenn Er sagt, man soll Seiner Gedenken. Dann sagt Allah:

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا
اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ *

„Wenn ihr in Furcht seid, dann (sprecht euer Gebet) im Stehen oder im Reiten: Seid ihr aber in Sicherheit, dann gedenket Allahs, da Er euch das lehrte, was ihr nicht wusstet.“ (2:240)

In diesem Vers wurde die Verrichtung des Gebets als das Gedenken Allahs bezeichnet. Es gibt noch viele andere Verse, diese zwei aber müssten jetzt genügen. Das zweite *Zikr* ist die Rezitation des Heiligen Qur-âns. Allah sagt:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ *

„Wahrlich, Wir, Wir Selbst haben diese Ermahnung herabgesandt und sicherlich werden Wir ihr Hüter sein.“ (15:10)

In diesem Vers wird die Offenbarung des Heiligen Qur-ân als *Hinab-sendung der Ermahnung* bezeichnet - im arabischen Text heißt es „Zikr“. Daher sagt Allah „gedenke Meiner“, wenn er sagt „Rezitiere den Heiligen Qur-ân“. Dann sagt Allah:

وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبْرَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ
مُنْكَرُونَ *

„Dieser (Qur-ân) ist eine Ermahnung voll des Segens, die Wir hinabgesandt haben: Wollt ihr sie nun verwerfen?“ (21:51)

In diesem Vers wird der Heilige Qur-ân wieder als Ermahnung - arabisch „Zikr“ - bezeichnet.

Die dritte Art des *Zikr* besteht aus dem Rezitieren der Attribute Allahs und dem Anerkennen ihrer Wahrhaftigkeit. Manch einer glaubt, dass es ausreichend wäre, die Attribute Allahs während des *Salât* zu rezitieren. Das ist falsch. Das Gedenken Allahs – auch außerhalb des *Salât* – kommt im Heiligen Qur-ân ausdrücklich vor. Allah sagt:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَتَعُودًا
وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ...

„Und wenn ihr das Gebet beendet habt, dann gedenket Allahs im stehen, sitzen und wenn ihr auf eurer Seite liegt.“ (4:104)

Ausdrücklich ist das hier erwähnte *Zikr* als eine Hinzufügung zum *Salât* beschrieben. Dann sagt Er:

رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ
وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا
تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ *

„Männer, die weder Ware noch Handel abhält von dem Gedenken Allahs und der Verrichtung des Gebets und dem Geben der Zakat. Sie fürchten einen Tag, an dem sich Herzen und Augen verdrehen werden.“ (24:38)

Auch hier wird das Gedenken Allahs separat zum *Salât* angeführt. Die vierte Form des *Zikr* ist die öffentliche Proklamation der Attribute Allahs. Er sagt:

يَا أَيُّهَا الْمَدِّيرُ * قُمْ فَأَنْذِرْ * وَرَبِّكَ فَكَبِّرْ *
وَيَا بَاكَ فَطَهِّرْ * وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ * وَلَا تَمْنُنْ
تَسْتَكْبِرُ * وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ *

„O du in dem Mantel Gehüllter! Erhebe dich und warne. Deinen Herrn verherrliche. Dein Herz läutere. Meide den Götzen dienst. Und erweise nicht Huld, indem du Mehrung suchst. Und dulde standhaft um deines Herrn willen.“ (74:2-8)

5. Methoden des *Zikr*

Was sind die angebrachten Methoden beim Vollzug dieser Arten des *Zikr*?

Auf die Bedürfnisse der Gemeinde eingehend, werde ich nun einige Aspekte dieses Themas ansprechen. Die verschiedenen Formen des *Zikr* können in zwei Gruppen unterteilt werden: die verpflichtenden und die freiwilligen. Durch die Gnade Allahs ist unsere Gemeinde sehr gewissenhaft im Verrichten der verpflichtenden Formen des *Zikr*; deswegen will ich darüber nicht lange sprechen. Später will ich etwas über die *Nawafil* sagen, der freiwilligen Variante des Ritualgebets. Das wird eine ausgedehntere Diskussion erfordern. Lassen Sie mich jetzt aber mit der Frage beginnen, wie der Heilige Qur-ân rezitiert werden sollte.

Die Rezitation des Heiligen Qur-ân

1. Der Heilige Qur-ân sollte regelmäßig und nach einem festgesetzten Plan rezitiert werden. Setzen Sie lieber ein Tagespensum fest, als den Heiligen Qur-ân ab und zu hervorzuholen und zu lesen, was Sie gerade möchten. Unregelmäßiges Lesen trägt keine Früchte. Ob sie sich nun dafür entscheiden, einen halben Teil am Tag, einen ganzen oder mehrere Teile zu lesen, die festgelegte Quote muss erfüllt werden. Der Heilige Prophet^{saw} sagte, dass Allah den Gottesdienst liebt, der regelmäßig vollzogen und niemals unterlassen wird. Unregelmäßigkeit zeigt Mangel an Enthusiasmus, doch ohne Enthusiasmus und wahre Liebe kann das Herz nicht geläutert werden. (*Mishkat Kitab ul Iman*) Auch meine persönliche Erfahrung bestätigt diesen Punkt. Jedes Mal, wenn ich sehr beschäftigt damit bin, ein

Buch zu schreiben, oder mit einer anderweitigen Angelegenheit zu tun habe und nicht dazu komme, den Heiligen Qur-ân zu rezitieren, fühle ich mich bedrückt und die anderen Arten des Dienstes an Allah sind davon ebenfalls nachteilig beeinflusst. Kurzum, man sollte den Heiligen Qur-ân täglich rezitieren.

2. Versuchen Sie zu verstehen, was Sie lesen. Der Heilige Qur-ân sollte nicht hastig rezitiert werden. Langsame Rezitation wird Sie dazu befähigen, den Heiligen Qur-ân zu verstehen, wodurch ihm auch der ihm gebührende Respekt gezollt wird. Ein Ahmadi fragte mich, was zu tun sei, wenn man den Heiligen Qur-ân nicht verstehe. Solche Leute sollten die Bedeutung eines Teiles des Heiligen Qur-ân lernen und diesen Teil jeder Rezitation hinzufügen. Sie mögen jetzt fragen, was denn der Nutzen sei, die Teile zu rezitieren, die man nicht versteht. Denken Sie daran, dass Allah sicherlich das belohnt, was aufrichtig und mit guter Absicht getan wird. Wenn Sie um Gottes Willen und ohne die Bedeutung zu verstehen den Heiligen Qur-ân rezitieren, wird Er Sie sicherlich ihrer Aufrichtigkeit entsprechend dafür belohnen. Darüber hinaus üben die Wörter einen gewissen Einfluss aus. Der Heilige Prophet^{saw} hat dazu geraten, in die Ohren eines Neugeborenen den *Adhan* (Gebetsruf) zu rezitieren. Das Kind ist zu dieser Zeit nicht in der Lage, etwas zu verstehen oder zu erkennen, wird aber durch die Wörter des *Adhan* beeinflusst.
3. Vollziehen Sie der Möglichkeit nach die rituelle Waschung, bevor sie den Heiligen Qur-ân rezitieren. Ich sehe es als zulässig an, den Heiligen Qur-ân auch ohne die Waschung zu rezitieren, aber einige Gelehrte sehen es als unerwünscht an. Es ist sicherlich angebrachter, vorher die Waschung zu vollziehen, um größeren Nutzen zu erzielen und größeren Lohn zu erhalten.

Die Größe und Glorie Allahs zum Ausdruck bringen und Ihm danken

Eine andere Art des *Zikr* umfasst das *Tasbeeh* (Ausrufen der Glorie Allahs), *Tahmeed* (Ausdrücken der Dankbarkeit gegenüber Allah) und *Takbeer* (Ausrufen der Größe Allahs). Solches *Zikr* kann sowohl allein als auch in Gesellschaft vollzogen werden. Manchmal ist solches *Zikr* vorgeschrieben, wie das *Takbeer*, also „*Allaho Akhbar*“ („Allah ist der Größte“) zu sagen, während man ein Tier schlachtet. Würde hier das *Takbeer* nicht ausgerufen, würde die Schlachtung nicht in Übereinstimmung mit den islamischen Vorschriften stehen. Doch man kann das *Tasbeeh* und *Tahmeed* auch leise als Gedenken Allahs wiederholen. Der Heilige Prophet^{saw} hat einige Formen des *Zikr* für jede Gelegenheit vorgeschrieben.

- Vor dem Essen hat er uns gelehrt zu sagen:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

„*Bismillah ir Rahman ir Rahiem*“, das heißt,

„Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Barmherzigen.“ (1:1)

Wer nicht „*Bismillah...*“ sagt, wird zwar auch seinen Magen füllen, aber dem wahren Sinn der Mahlzeit wird er nur mit dem „*Bismillah...*“ gerecht werden. Es werden dann spirituelle Nutzen in dieser Mahlzeit enthalten sein.

- Beim Beenden jeder Aktivität hat uns der Heilige Prophet^{saw} gelehrt zu sagen:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ *

„Alhamdulillahi Rabbil-Alamien“, das heißt,
„Aller Preis gehört Allah, dem Herrn der Welten.“ (1:2)

„Alhamdulillah“ sagt man auch, wenn man neue Kleidung anzieht oder wenn man mit etwas anderem gesegnet wird.

- In jeder traurigen Angelegenheit wurde uns gelehrt zu sagen:

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ *

„Inna lillahi wa inna ilaihi raji'oon“, das heißt, „Allahs sind wir und zu Ihm werden wir zurückgebracht werden.“ (2:157)

- In einer Schwierigen Situation, deren Bewältigung über seinen Fähigkeiten liegt, sollte der Muslim sagen:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

„La haula wa la quwwata illa billah“, das heißt,
„Es gibt keine Kraft noch Macht ohne die Hilfe Allahs.“

Diese Formen des *Zikr* umfassen alle Aspekte des Lebens. Sowohl Freude als auch Leid können im Laufe eines Tages erfahren werden. In Freude sagt der Muslim - اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ * - „Alhamdulillahi Rabbil Alamiyn“ (Aller Preis gebührt Allah, dem Herren der Welten), in Trauer sagt er - اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ * - „Inna lillahi wa inna ilaihi raji'oon“ (Allahs sind wir

und zu Ihm werden wir zurückgebracht werden).

Der Heilige Prophet^{saw} hat in Übereinstimmung mit den Befehlen des Allmächtigen Gottes das *Zikr* für jede Angelegenheit vorgeschrieben. Allah sagt:

... فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ...

„(...) gedenket Allahs im Stehen, Sitzen und wenn ihr auf eurer Seite liegt (...)“ (4:104)

Wenn Sie diesen Anweisungen folgen, werden Sie ständig mit dem Gedenken Allahs beschäftigt sein. Wenn Sie während der Büroarbeit gute Nachrichten hören, sagen Sie „*Alhamdulillah*“. Wenn Sie gute Nachrichten hören, während Sie unterwegs sind, sagen Sie „*Alhamdulillah*“. Wiederholen Sie das *Tahmeed*, wenn gute Nachrichten Sie erreichen während Sie liegen. Auf diese Art und Weise wird das Gedenken Allahs aufrechterhalten.

Die Einheit Allahs als *Zikr* ausrufen

Der Heilige Prophet^{saw} (nach einer Erzählung von Jabir in *Tirmidhi*) sagte, dass es die herausragendste und beste Art ist, Allahs zu gedenken, wenn man sagt:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

„*La ilaha illallah*“, das heißt,
„Niemand ist anbetungswürdig außer Allah.“

Andere Rezitationen

Es gibt noch andere, sehr verdienstvolle Arten des *Zikr*. Eine davon ist:³

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

„Subhanallahi wabi Hamdihi. Subhanallah il Azeem“, das heißt,
„Heilig ist Allah, Der Preiswürdige. Heilig ist Allah, Der Größte.“

Hinsichtlich dieser Rezitation sagte der Heilige Prophet^{saw}:

„Es gibt zwei einfach auszusprechende Sätze, doch werden sie am Tage des Jüngsten Gerichts schwer wiegen auf der Seite der guten Taten. Sie sind dem großen Herrn sehr lieb.“ (Bukhari, Kitab ul Tauhid)

Sie stellen *Zikr* von sehr hohem Rang dar. Der Verheißenen Messias^{as} war einst körperlich angeschlagen zum *Tahajjud*⁴ erwacht. Aufgrund seiner Schwäche konnte er nicht aufstehen, um das *Tahajjud* zu verrichten. Er bekam daraufhin offenbart, er könne das obige *Zikr* rezitieren, statt in dieser Situation das *Tahajjud* zu verrichten. Den Ahadith zu Folge pflegte der Heilige Prophet^{saw} es oft zu rezitieren. Der Heilige Prophet^{saw} hat von der Superiorität dieser Form des *Zikr* berichtet.

Von diesen abgesehen, gibt es noch eine weitere sehr verdienstvolle Rezitation. Obwohl darüber kein Hadith aufbewahrt wurde, sagt uns der

³ Erzählt in Bukhari und Muslim.

⁴ Das freiwillige Ritualgebet, welches vor dem Sonnenaufgang verrichtet wird (Anm.d.Ü.).

gesunde Menschenverstand, dass hierin Segnungen liegen. Es geht um das *Zikr*, das daraus besteht, die Worte des Heiligen Qur-ân als Gedenken Allahs zu rezitieren. Es ist sicherlich gesegnet, denn es wird sowohl den Lohn dafür bringen, den Heiligen Qur-ân zu rezitieren als auch dafür, das Zikr zu vollziehen.

6. Vorkehrungen und geeignete Zeiten für diese Form des *Zikr*

Nachdem ich den Charakter und die verschiedenen Arten des *Zikr* beleuchtet habe, fahre ich nun damit fort, die notwendigen Vorkehrungen und geeigneten Zeiten für das Verrichten des *Zikr* zu erläutern

Notwendige Vorkehrungen für das *Zikr*

1. Der Heilige Prophet^{ṣaw} hat uns angewiesen, das *Zikr* nicht bis zur Erschöpfung auszudehnen.
2. Beschäftigen sie sich nicht mit dem *Zikr*, wenn Sie gedanklich unruhig sind. Zu versuchen, das *Zikr* während einer wichtigen Beschäftigung zu vollziehen, ist nicht empfehlenswert. Die Anstrengung wäre nur halbherzig und respektlos gegenüber den Wörtern Gottes; es würde als Sünde gezählt werden.

Nochmals: Vollziehen Sie das *Zikr* kurz und mit voller Konzentration.

Einst, als der Heilige Prophet^{ṣaw} nachhause kam, war Hadhrat Ayesha^{ra} mit einer Frau in einem Gespräch verwickelt. Hadhrat Ayesha^{ra} erzählte dem Heiligen Prophet^{ṣaw}, dass die Frau Stunden im Gebet verbrachte. Der Heilige Prophet^{ṣaw} antwortete:

„Es ist nicht verdienstvoll, stundenlang das Gebet in solche Extreme zu treiben. Allah ist mit dem Gottesdienst zufrieden, welches regelmäßig vollzogen wird. Übermaß an Gebet ermüdet Allah nicht, aber den Betenden. Sein Gebet wird dann ohne Eifer und guten Geist vollzogen und bleibt verdienstlos. Jemand, der das Maß überschreitet, bringt Kummer über sich.“ (Mishkat, Kitab ul Iman)

Hadhrat Abdullah bin Umar bin Aus^{ra} war ein gesunder Mann. Er betete die ganze Nacht und fastete am Tage und rezitierte den ganzen Heiligen Qur-ân an nur einem Tag. Als der Heilige Prophet^{saw} davon hörte, sagte er:

„Dies ist falsch. Bete nur ein sechstel, ein drittel oder höchstens die halbe Nacht. Faste jeden zweiten Tag. Beende die ganze Rezitation des Heiligen Qur-ân in nicht weniger als drei Tagen.“ (Bukhari, Kitab ul Saum)

Abdullah bin Umar bin Aus^{ra} bat um Erlaubnis für mehr, bekam sie aber nicht. Er versprach dann, das erlaubte Maximum zu halten und hielt sein Versprechen für eine lange Zeit, doch im Alter bedauerte er es, sich nicht noch weitere Zugeständnisse zunutze gemacht zu haben. Alles, was in Extreme getrieben wird, bringt Probleme. Zu viel gutes Essen belastet den Magen. Ähnlich bringt ein Übermaß an *Zikr* Ermüdung und Abneigung. Erhöhen Sie nach und nach die Anforderungen und beschränken Sie sich auf ihre Fähigkeiten.

3. Wenn Sie anfänglich Konzentrationsschwierigkeiten haben, bleiben Sie weiterhin standhaft und erfüllen Sie ihr Pensum trotz satanistischer Einflüsse. Mit energischer Entschlossenheit können Sie ihre Schwäche besiegen.

Der berühmte Rechtsanwalt Tacon war einmal dabei, eine Angelegenheit zu verteidigen. Der gegnerische Rechtsanwalt wand bei dieser Angelegenheit, befürchtend, dass Tacon gewinnen würde, folgende Strategie an. Er sprach zum Richter: „*Tacon behauptet, er würde unabhängig von der Angelegenheit, von jedem Richter das von ihm angestrebte Urteil erhalten.*“ Der Richter nahm sich daraufhin

vor, nicht auf Tacon zu hören. Als die Verhandlung begann, lehnte der Richter jeden Einspruch ab, den Tacon erhob. Schließlich gab er der anderen Partei recht. Schlussfolgernd kann gesagt werden, dass niemand einen Mann beeinflussen kann, der sich fest vorgenommen hat, sich nicht beeinflussen zu lassen. Nehmen Sie sich in der Anfangsphase der Aneignung der Gewohnheit das *Zikr* zu verrichten fest vor, alle äußerlichen Einflüsse abzuwenden.

4. Vollziehen Sie das *Zikr* nicht, wenn Sie sich körperlich nicht wohl fühlen.
5. Akzeptieren Sie frohgemut, was immer Sie auch gewährt bekommen. Auch wenn Sie anfänglich noch Konzentrationsschwierigkeiten haben, wird eine Zeit kommen, in der Sie die Angewohnheit des *Zikr* wohl entfaltet haben werden.
6. Vollziehen Sie *Zikr* in Demut und Gottesfurcht. Auch wenn Sie anfänglich keinen demütigen Zustand erreichen können, simulieren Sie einen entsprechenden Gesichtsausdruck; die erwünschte Geisteshaltung wird sich dann von selbst ergeben. Es passiert oft, dass sich jemand ein Verhalten nach und nach aneignet, welches er sich künstlich aufgesetzt hat. Wenn Sie Demut und Weinen simulieren, wird es sich bald ergeben, dass sie auch eine Demut im Geiste entwickeln.

Einer Erzählung nach hat es einen sehr barmherzigen Professor gegeben, der später sehr grausam geworden ist. Dies ist folgendermaßen passiert. Entsprechend seiner milden Natur erlitt er eines Tages einen Verlust und entschloss sich daraufhin, hart zu sein. Auf diese Weise eignete er sich ein strenges Verhalten an, obwohl er tief im Inneren immer noch barmherzig war. Nach und nach fasste diese Härte in seinem Charakter Wurzeln. Der Professor wurde durch seine Verstellung immer hartherziger.

Indes, dieses Prinzip kann auch zum Guten eingesetzt werden. Am ersten Tag mag die Demut nur für einen kurzen Moment aufflackern, am zweiten wird sie aber länger halten. Regelmäßig geübt, werden sich die nicht mehr nachlassenden Anstrengungen bald sehr eindeutig zeigen.

Es gibt noch andere grundsätzliche Punkte, die angesprochen werden müssen.

Vollziehen Sie das *Zikr*, außer in einigen Umständen, wo es den Hadith nach erlaubt ist, nicht laut. Es kann Heuchelei verursachen und die Aufmerksamkeit anderer vom Gedenken Allahs oder dem Verrichten des *Salât* ablenken.

Denken Sie daran, dass neue Praktiken schwer anzunehmen sind. Sich an sie zu gewöhnen, erfordert seine Zeit. Viele Leute beschwerten sich darüber, dass sie ihr Herz nicht in das *Zikr* vertiefen können. Indes, glauben Sie, dass jemand dazu in der Lage wäre, ein neues Handwerk sich innerhalb nur eines Tages anzueignen? Ganz und gar nicht! Es erfordert Zeit und Geduld. Lassen Sie sich daher nicht entmutigen, wenn es ihnen anfänglich schwer fallen sollte. Sie werden sich daran nach und nach gewöhnen. Die einzige Bedingung hier ist Standhaftigkeit.

Manche sagen, dass Sie es genießen, das *Zikr* zu vollziehen. Sie sollten keinen Genuss im *Zikr* suchen, sondern es als Anbetung vollziehen, wie es sich auch gehört. Anbetung wird nur dann akzeptiert, wenn es mit der entsprechenden Absicht vollzogen wird.

Manche sagen, dass sie einige Tage lang kein Interesse für das *Zikr* aufbringen können, aber danach wieder anfangen, sich dafür zu interessieren. Ich rate jenen: Seien sie nicht entmutigt, das ist eine vollkommen normale Reaktion. Einst kam ein Gefährte zum Heiligen Propheten^{saw} und sagte: „O mein Herr, ich bin ein Heuchler.“ Er antwortete: „Nein, du

bist ein Muslim.“ Der Gefährte gestand: „Wenn ich zu Ihnen komme, könnte ich den Himmel und die Erde beschwören, aber wenn ich zurückkehre, verliere ich diesen Geist.“ Er antwortete: „Würdest du die ganze Zeit über in solch einem Zustand verbleiben, würdest du bald sterben.“

Immer im gleichen Zustand zu verharren, erstickt den Geist des Fortschritts. Manchmal hebt Gott der Allmächtige jemanden von seinem wahren Status herunter, manchmal lässt Er ihn aber einen höheren Status genießen, damit er dazu motiviert wird, diesen ständig zu erhalten. Der Mangel an Interesse kann also sowohl nützlich als auch gefährlich sein. Der Unterschied zwischen beiden kann festgelegt werden. Man nehme an, es gebe Stufen des Maßes am Interesse, das *Zikr* zu verrichten; Stufe Null bedeutete die totale Abwesenheit von Interesse, Stufe Eins, Zwei, Drei, Vier und Fünf zeigten ein stetig wachsendes Interesse an. Befinden Sie sich auf Stufe Zwei und Ihr Mangel am Interesse fällt nicht unter Stufe Eins, dann ist es positiv zu bewerten. Auf Stufe Drei ist es vorteilhaft, wenn Sie nicht unter Stufe Zwei fallen. Bringt es Sie aber auf die Stufe Eins oder Null herunter, so sollten Sie darum besorgt sein, zusätzliche Mühen aufzubringen, um Ihren Stand zu erhalten.

Angemessene Zeiten für das *Zikr*

Wie ich vorher bereits erwähnte, sagt der Gott der Allmächtige:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَتَعْوِدًا
وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ...

„Und wenn ihr das Gebet beendet habt, dann gedenket Allahs im Stehen, Sitzen und wenn ihr auf eurer Seite liegt.“ (4:104)

Eine wichtige Frage kommt auf: Welches sind die rechten Zeiten für das *Zikr*? In einem gewissen Sinne sollte Allahs die ganze Zeit über gedenkt werden.

Hadhrat Ayesha^{ra} berichtet

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَذْكُرُ اللَّهَ تَعَالَى عَلَى كُلِّ أَحْيَانِهِ۔

Der Heilige Prophet^{saw} Allahs pflegte die ganze Zeit über das Gedenken Allahs. (Tirmidhi, Kitab ul Dawad)

Bestimmte Zeiten sind aber auch durch den Heiligen Qur-ân festgelegt worden. Zum Beispiel heißt es:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا
كَثِيرًا أَوْ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٣﴾

„O die ihr glaubt! gedenket Allahs in häufigem Gedenken;
und lobpreiset Ihn morgens und abends.“ (33:42-43)

Die in diesem Vers festgelegten Zeiten sind sehr wichtig. *Bukra* bedeutet auf Arabisch die Zeit vom Anbruch der Morgendämmerung bis zum Sonnenaufgang. In anderen Wörtern sollte Allahs vom *Fadjr*-Gebet bis zum Sonnenaufgang gedenkt werden. *Aseel* ist die andere, für das *Zikr* festgelegte Zeit. Sie geht vom späten Abendgebet (*Asr*) bis zum Sonnenuntergang. Gott der Allmächtige sagt:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ
طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ
فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ *

„Ertrage denn geduldig, was sie sagen und lobpreise deinen Herrn vor Aufgang der Sonne und vor ihrem Untergang und verherrliche (Ihn) in den Stunden der Nacht und an den Enden des Tages, auf dass du wahre Glückseligkeit finden mögest.“ (20:131)

Dieser Vers definiert drei zusätzliche Zeiten für das Gedenken Allahs: Die Zeit nach dem Sonnenaufgang und den ersten und letzten Teil der Nacht.

Die sechste Zeit für das Gedenken Allahs ist unmittelbar nach jedem vorgeschriebenen Gebet. Der Heilige Prophet^{saw} war sehr gewissenhaft, wenn es um das *Zikr* zu dieser Zeit ging. Es ist seine *Sunnah* (Tradition), zu dieser Zeit das *Zikr* zu verrichten. Hadhrat Ibn-i Abbas^{ra} sagt, dass die sich zum Gebet verspäteten Gefährten am folgenden Gebet den Abschluss des Ritualgebets erkannten:

أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

„Du bist der Frieden und der Frieden ist von Dir. Erhaben bist Du, O Besitzer der Majestät und erhabener Position.“

Die andere Form des *Zikr* nach den Gebeten besteht aus der Rezitation von:

سُبْحَانَ اللَّهِ

Subhan-Allah, das heißt,
Heilig ist Allah

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ

Alhamdolillah, das heißt,
Aller Preis gebührt Allah

اَللّٰهُ اَكْبَرُ*

Allaho Akhbar, das heißt,
Allah ist der Größte

Es gibt einige Überlieferungen über dieses *Zikr*. Am besten ist es, wenn man den ersten Satz 33 mal, dann den zweiten Satz 33 mal und schließlich den letzten Satz 34 mal rezitiert. (Tirmidhi, Kitab ul Dawad)

Die Zeit nach den Gebeten birgt große Segnungen, wenn das *Zikr* vollzogen wird, und sollte deswegen vollständig genutzt werden. Einige Leute mögen den Eindruck haben, dass weder ich noch Hadhrat Khalifatul Masih I⁵ dieses *Zikr* vollzogen haben. Das ist falsch. Ich pflege es zu verrichten, genau so wie Hadhrat Khalifatul Masih I es zu verrichten pflegte. Allerdings tat weder er es laut noch tue ich es. Auch Sie sollten diese Gewohnheit annehmen.

⁵ Der erste Nachfolger, also Kalif des Verheißenen Messias^{as} des Islam, Hadhrat Maulvi Hakeem Nuruddin^{ra} (Anm.d.Ü.).

7. Die Gebete

Ich will nun zur wichtigsten Form des *Zikr* kommen, und zwar den vorgeschriebenen Gebeten. In den Gebeten vollzieht der Muslim das *Zikr* in allen Körperhaltungen – stehend (*Qiyam*), bückend (*Rukuu*), sich niederwerfend (*Sajdah*) und sitzend (*Qaadah*). Er rezitiert den Heiligen Qur-ân und vollzieht andere Formen des *Zikr*. Das *Salât* ist also eine Kombination aller Formen des *Zikr*.

Die Philosophie der vorgeschriebenen *Sunnah* und der *Nawafil*

Das Pflichtgebet besteht aus drei Teilen:

- den *Fardh*, also dem vorgeschriebenen Teil,
- den *Sunnah*, also den durch den Heiligen Propheten^{saw} eingeführten und regelmäßig vollzogenen Teil und
- den *Nawafil*, dem freiwilligen Teil.

Viele Leute verrichten nur *Fardh* und *Sunnah*. Die *Sunnah* wurde festgesetzt, um Defizite in den Pflichtgebeten auszugleichen. Allah akzeptiert keine fehlerhaften Gebete. Er akzeptiert nur die einwandfreien. Aber Er akzeptiert auch *Sunnah*-Gebete als Ausgleich für mangelhafte *Fardh*-Gebete. Falls eine der *Rakaas* (Bestandteile) im *Fardhgebet* mit mangelhafter Konzentration vollzogen wurde oder durch Versuchungen verdorben ist, wird es nicht angenommen werden. Diesen Verlust kann man aber mit *Sunnah*-Gebeten kompensieren. Der Heilige Prophet^{saw} kannte die menschliche Natur mitsamt ihren Schwächen gut. Er hat seinen Gefolgsleuten einen großartigen Gefallen damit getan, indem er die *Sunnah* zu den *Fardh*-Gebeten hinzufügte.

Dann gibt es noch die *Nawafil*-Gebete, welche Mittel darstellen, wodurch Gottesnähe erreicht werden kann. Sie erheben den Menschen aus der *Najat* (Sündenanfälligkeit). Jeder, der sich nach Allahs Nähe sehnt, sollte den *Nawafil*s besondere Beachtung schenken. Einige *Nawafil* werden tagsüber gebetet, andere nachts.

Die nachts gebetet werden – *Tahajjud* genannt – bergen in sich besondere Segnungen. Gott der Allmächtige sagt:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْرَبُ قَبْلًا

“Wahrlich, die Nachtwache ist die beste Zeit zur Selbstzucht und zur Erreichung von Aufrichtigkeit im Wort.” (73:7)

Durch das *Tahajjud* ist es möglich, seinen spirituellen Stand enorm zu erhöhen. Wer es betet, wird seine Wichtigkeit entdecken. Die Gefährten des Propheten Muhammad^{saw} waren darin sehr eifrig. Obwohl es freiwillig ist, pflegte der Prophet^{saw} nachzusehen, wer dazu aufstand. Als einmal über die guten Qualitäten von Hadrath Abdullah bin Umar^{ra} gesprochen wurde, sagte der Heilige Prophet^{saw}, dass er wirklich sehr gut sei, aber das *Tahajjud* entrichten sollte. (Bukhari, Kitab ul Tahajjud) Er war ein junger Mann und nachlässig gegenüber dem *Tahajjud*. Der Prophet Muhammad^{saw} sagte außerdem:

„Möge Allah Gnade mit dem Ehemann und der Ehefrau haben, die sich gegenseitig nachts zum Gebet aufwecken. Falls der Ehemann erwacht, sollte er das *Tahajjud* entrichten und seine Frau wecken. Falls sie nicht aufstehen sollte, sollte er Wasser über ihr Gesicht nieseln lassen und umgekehrt, falls die Frau erwacht, so sollte sie das *Tahajjud* beten und ihren Mann wecken und falls er nicht aufwacht, Wasser über sein Gesicht nieseln lassen.“ (Mishkat, Kitab ul Boyu)

Im Qur-ân erfahren wir, dass das Aufstehen zum *Tahajjud* das Ich stärkt. Dementsprechend ermahnt uns der Prophet^{saw} dazu, das *Tahajjud* zu verrichten, auch wenn es nur aus zwei *Rakaats* besteht. Er sagt außerdem, dass Allah im letzten Teil der Nacht die Gebete ganz besonders akzeptiert, wodurch diese Zeitspanne ganz besonders wichtig und segensreich wird.

Wie man nachts zum Tahajjud aufstehen kann

Eine Möglichkeit aufzustehen - sei sie auch nicht besonders nützlich - ist es, den Wecker zu stellen. Es erzeugt eine Abhängigkeit und hindert einen daran, einen festen Willen zu erlangen. Jemand, der mit der festen Absicht zum *Tahajjud* aufzustehen zu Bett geht, ist die ganze Nacht über in einem Zustand des Gottesdiensts. Diejenigen aber, die auf den Wecker angewiesen sind und denen die feste Entschlossenheit fehlt, werden den Wecker oft wieder ausschalten und sich wieder schlafen legen. Falls sie doch aufstehen, sind sie beim Gebet meist sehr müde und schläfrig. Ihre Abhängigkeit hält sie von Wachsamkeit und damit von einem frischen Bewusstsein ab. Unter manchen Umständen jedoch, bei Anfängern zum Beispiel, kann ein Wecker doch nützlich sein.

Es gibt dreizehn Methoden, die dabei helfen, zum *Tahajjud* aufzustehen. Jemand, der diese ernsthaft beachtet, wird, so Gott will, großen Nutzen aus ihnen ziehen. Auch, wenn es am Anfang einige Schwierigkeiten geben sollte, werden sie sich doch als besonders nützlich erweisen. Ich habe sie aus dem Qur-ân und den Ahadith hergeleitet. Es ist eine Gnade Allahs, dass diese Punkte, die anderen verborgen blieben, mir zugänglich wurden. Um Zeit zu sparen, werde ich nur meine Schlussfolgerungen anführen, ohne dabei die Referenzen darzulegen.

1. Es ist ein Naturgesetz, dass alles in seinen ursprünglichen Zustand wieder zurückfällt, sobald sich ähnliche Zustände wiederholen. Im Alter treten oft Kinderkrankheiten wieder auf. Dasselbe passiert mit Vögeln und Bäumen. Dieses Gesetz kann insofern hilfreich sein, als man sich dadurch die Angewohnheit aneignen kann, nachts aufzustehen. Man sollte eine Weile nach dem *Ischa*-Gebet⁶ das *Zikr* vollziehen. Je mehr *Zikr* man vollzieht, desto eher wird man in der Lage sein, zum *Zikr* vor dem Morgengebet wieder aufzustehen.
2. Man sollte nach dem *Ishaa*-Gebet mit niemandem mehr sprechen. Obwohl der Heilige Prophet^{saw} auch nach dem *Ishaa*-Gebet Gespräche forführte, hat er es grundsätzlich verboten. Dazu gibt es zwei Gründe: Erstens kann es sein, dass spät zu Bett gegangen wird, wenn angefangen wird, sich zu unterhalten, so dass man nicht mehr imstande sein wird, früh aufzustehen. Zweitens kann ein Gespräch, das nicht den Glauben zum Gegenstand hat, die Aufmerksamkeit zerstreuen. Man sollte in einem Zustand schlafen gehen, wenn man über den Glauben nachsinnt, so dass man wieder in einem ähnlichen Zustand erwacht. Es ist nicht verboten, Büroarbeit oder ähnliche wichtige Aufgaben nach dem *Ishaa*-Gebet fortzuführen. Aber in diesem Fall sollte man lieber eine Weile das *Zikr* vollziehen, bevor man sich schlafen legt.
3. Bevor man sich schlafen legt, sollte man die *Wudhu* (die rituelle Waschung) vollziehen, auch wenn man bereits im Zustand der *Wudhu* ist. Es beeinflusst das Herz und erzeugt eine besondere Art der Frische. Wenn man in diesem Zustand der Frische zu Bett geht, wird man in selbigem wieder erwachen. Das ist eine allgemeine Beobachtung. Jemand, der glücklich ins Bett geht, wird wieder glücklich

⁶ Das Nachtgebet (Anm.d.Ü.).

erwachen, wiederum wird jemand, der unglücklich ins Bett geht, unglücklich erwachen. Mit der *Wudhu* wird man genauso frisch wieder aufwachen, wie man sich schlafen gelegt hat. Darüber hinaus wird es das Aufstehen erleichtern.

4. Vor dem Einschlafen sollte man eine Weile das *Zikr* vollziehen. Dies wird dazu führen, dass man eher zum *Zikr* in der Nacht aufstehen kann. Der Prophet^{saw} pflegte vor dem Schlafengehen wie folgt das *Zikr* zu vollziehen: Er rezitierte die *Ayatul-Kursi* (Vers 2:256) und die letzten drei Kapitel des Qur-ân; dann pustete er zart in seine Hände und strich sie dreimal leicht über seinen Körper. Dann legte er sich zu seiner Rechten und sagte:

اَللّٰهُمَّ اَسَلَمْتُ نَفْسِيْ اِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِيْ اِلَيْكَ
وَفَوَّضْتُ اَمْرِيْ اِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً اِلَيْكَ لَا مَلْجَا
وَلَا مُنْجَا مِنْكَ اِلَّا اِلَيْكَ اَللّٰهُمَّ اَمْنْتُ بِكِتَابِكَ
الَّذِيْ اَنْزَلْتَ وَنَبِيِّكَ الَّذِيْ اَرْسَلْتَ

„Allahumma inni aslamto nafsi ilaik wa wajjahtu waj’hi Ilaik Wa fawwadztu amri ilaik raghbatun wa rahbatun ilaik. La malja’a wala manja’a minka illa ilaik. Allahumma aamunto bikitabikal-ladhi anzalta wa nabiiyyikalladhi arsalta“, das heißt,

„O Allah, ich übergebe mich Deinem Schutz, richte mein Antlitz Dir gegenüber und weise Dir all meine Angelegenheiten zu. Da ist weder Zuflucht noch Schutz außer Dir Selbst. Ich glaube an Dein Buch, welches Du offenbartest und an Deinen Prophet^{saw}, den du sandtest.“ (Tirmidhi, kitab ul Dawad)

Alle Gläubigen sollten dieses *Zikr* vollziehen und dann mit einem

anderen *Zikr* fortfahren, bis sie einschlafen. Eine wichtige Rezipitation für diese Zeit ist:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

„Subhan Allah wabi Hamdihi Subhan Allah hil Azeem“, das heißt, Heilig ist Allah, der Höchste; heilig ist Allah, der Größte.

Im dem Zustand, in dem eine Person sich schlafen legt, befindet er sich die ganze Nacht über. Wenn jemand während des *Tasbeeh* (Glorifizierung Gottes) und *Tahmeed* (Preisung Gottes) einschläft, so wird er diesen geistigen Zustand die ganze Nacht über wahren. Eine allgemeine Beobachtung zeigt, dass Frauen oder Kinder, welche unruhig oder von Schmerzen geplagt zu Bett gehen, weinen, wenn sie sich von einer Seite zur anderen drehen. Ähnlich wird jemand, der während des *Tasbeeh* einschläft, auch das *Tasbeeh* rezitieren, wenn er sich von einer Seite zur anderen wendet. Gott der Allmächtige, sagt im Heiligen Qur-ân:

تَتَجَاوَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ*

„Ihre Seiten halten sich fern von (ihren) Betten; sie rufen ihren Herrn an in Furcht und Hoffnung und spenden von dem, was Wir ihnen gegeben haben.“ (32:17)

Einen zufälligen Beobachter wird es nicht so erscheinen, als würden Muslime sich von ihren Betten fern halten. Der Heilige Prophet^{saw} legte sich genauso schlafen wie alle anderen Muslime auch.

Tatsache ist indes, dass ihr Schlaf in Wirklichkeit gar keiner ist; es ist eine Form von *Tasbeeh*. Sie scheinen zwar zu schlafen, aber sie tun es nicht. Ihre Seiten halten sich fern von ihren Betten, sie sind im Gedenken ihres Herrn beschäftigt.

5. Man muss zur Schlafenszeit fest entschlossen sein, für das *Tahajjud* aufzustehen. Allah hat dem Menschen die Kraft gegeben, den Geist dem Willen unterzuordnen. Philosophen haben dieses Prinzip ebenfalls akzeptiert. Man muss zur Schlafenszeit nur fest entschlossen sein, zum *Tahajjud* aufzustehen, dann wird der Geist wach sein, während der Körper schläft, so dass man zur gewünschten Zeit wach aufstehen können.
6. Die sechste Methode ist für diejenigen, die sehr stark im Glauben sind. Statt das *Witr* (drei Rakaats, die nach dem Ishaah-Gebet verrichtet werden und als sehr wichtig erachtet werden) nach dem *Ishaah* zu beten, sollte man es bis zur *Tahajjud*-Zeit aufschieben. Gewöhnlich ist es so, dass Leute ihre Pflichtgebete regelmäßig verrichten, in den freiwilligen aber nachlässig sind. Das *Witr* ist *Wajib*, das heißt, es ist zwar nicht obligatorisch, wird aber als sehr wichtig angesehen. Wenn man die *Wajib* mit den *Nawafil* kombiniert, festigt es den Beschluss, beide zu entrichten. Die Seele wird keine Ruhe finden, ehe beide entrichtet sind. So wird auch das *Nawafil* mitgebetet. Jemand, der bereits das *Witr* vollzogen hat, könnte zum *Tahajjud* nicht aufstehen, obwohl er wach ist. Seine Seele würde sich entspannt fühlen. Aber wenn das *Witr* immer noch fällig ist, wird die Seele unruhig und wird ihn wecken. Aber dies sollten nur diejenigen machen, die im Glauben fortgeschritten sind. Die Schwächeren könnten auf diese Art auch des *Witr*s verlustig gehen.

7. Es gibt noch eine Methode für die Fortgeschritteneren: Man beginnt nach dem *Ishaa*-Gebet damit, *Nawafil*s zu beten und fährt darin fort, bis man einnickt und vom Schlaf überwältigt wird. Obwohl dadurch der Gesamtschlaf reduziert wird, werden sie sich zur Zeit des *Tahajjud* wieder wach vorfinden. Diese Methode ist eine Übung für die Seele.
8. Sufis, die zum Verschlafen neigen, tauschen meist ihre weichen Betten gegen härtere aus.
9. Man sollte einige Stunden vor dem Schlafengehen essen. Am besten vor dem *Maghrib*-Gebet oder unverzüglich danach. Manchmal ist der Geist zwar anwesend, aber nicht der Körper. Der Körper verhält sich wie ein Joch; wenn das Joch zu schwer wiegt, dann erwürgt es die Seele. Der Bauch sollte zur Schlafenszeit nicht voll sein. Es hat eine schlechte Wirkung auf das Herz und macht faul.
10. Man sollte sich nicht in einem unreinen Zustand schlafen legen. Engel schließen sich denjenigen an, die rein sind. Den Unreinen nähern sie sich nicht. Einmal wurde dem Propheten Muhammad^{saw} etwas angeboten, was stark roch. Er aß es nicht, aber erlaubte seinen Gefährten, es zu essen. Er erklärte ihnen, dass Engel, die ihn oft besuchen kamen, solche Gerüche nicht mochten.
Engel verachten Schmutz. Als sich Hadhrat Khalifatul Masih I^{ra} ohne seine Hände nach dem Essen zu waschen schlafen legte, träumte er, dass ihm sein älterer Bruder den Qur-ân reichen wollte, doch als er ihn annehmen wollte, da zog er ihn wieder weg und sagte ihm, dass er den Qur-ân nicht berühren solle, da seine Hände schmutzig seien. Körperliche Sauberkeit beeinflusst die Reinheit des Herzens. Denjenigen, die sauber sind, werden Engel dabei helfen, aufzustehen, den Unreinen werden sich die Engel nicht nähern. Demnach ist auf die Sauberkeit des Körpers zu achten.

11. Das Bett sollte ebenfalls sauber sein. Viele ignorieren diese Angelegenheit. Man sollte sich vor Augen halten, dass der Geist direkt durch die Sauberkeit des Bettes beeinflusst wird. Darauf sollte man besonders achten.
12. Ehemann und Ehefrau sollten es vermeiden, im selben Bett zu schlafen. Unter gewöhnlichen Muslimen kann dieses Verhalten der Spiritualität schaden, spirituell Fortgeschrittene jedoch beeinflusst es nicht. Der Heilige Prophet^{saw} schlief in den selben Betten wie seine Frauen. Er hatte einen erhabenen spirituellen Status inne, seine Spiritualität geriet dadurch nicht in Gefahr. Gewöhnliche Muslime jedoch sollten achtsam sein, sinnliche Begierden beeinflussen die Spiritualität nachteilig. Deswegen lehrt der Qur-ân:

...كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا۟ۖ

„(...)esset und trinket, doch überschreitet das Maß nicht (...)“ (7:32)

- Warum verbietet uns der Islam, die Grenzen zu überschreiten? Weil es der Spiritualität schadet. Personen, die sich selbst unter Kontrolle haben, werden nicht Schaden leiden, gewöhnliche Muslime jedoch mögen sich in Leidenschaften verstricken. Das fügt der Spiritualität Schaden zu und verhindert das Aufstehen zum *Tahajjud*.
13. Eine weitere Methode, wodurch man zum Tahajjud aufstehen kann und darüber hinaus sich auch vor Schwächen und Sünden schützt, ist, dass man sich vor dem Einschlafen einer Selbstkontrolle unterzieht. Man sollte sich überlegen, ob man gegen irgendjemanden Böswilligkeit, Groll, schlechte Gedanken oder Vorurteile verspürt. Falls ja, sollte man dies unbedingt beseitigen. Die Reinheit, die man dadurch erlangt, wird dabei behilflich sein, zum *Tahajjud* aufzustehen.

Das Herz sollte zur Schlafenszeit absolut rein sein. Falls man glaubt, dass solche Gedanken doch auftauchen oder berechtigt sind, sollte man darüber nachdenken, dass man die Möglichkeit hat, sich damit tagsüber zu beschäftigen und es nicht nötig ist, darüber nachts nachzusinnen. Wenn man sich dann einmal gedanklich davon entfernt hat, werden sie auch kaum wieder auftreten. Am Tage wird man sowieso anderweitig beschäftigt sein, so dass diese Gedanken nicht mehr auftreten, und wenn, dann werden sie an Ernsthaftigkeit verloren haben. Wenn man sich nachts auf diese Weise reinigt, wird man ganz bestimmt in der Lage sein, zum *Tahajjud* zu erwachen.

Konzentration in Gebeten

Nun möchte ich ein Thema behandeln, auf das ich oft angesprochen werde. Es geht um die Aufrechterhaltung der Konzentration im Gebet. Sie werden wahrscheinlich bereits selbst einige der Methoden praktizieren, die ich beschreiben werde. Wenn Sie diese richtig angewendet haben, werden Sie sich von ihren positiven Ergebnissen bereits überzeugt haben.

In der *Scharia* sind bereits einige Regeln zur Aufrechterhaltung der Konzentration im Gebet vorgeschrieben. Ich werde dazu noch einige Techniken hinzufügen, welche allgemein nicht bekannt, aber trotzdem hilfreich sind.

Lassen sie mich mit einem allgemeinen Prinzip beginnen: Jemand, der wirklich Vertrauen in eine von ihm angewandte Technik hat, wird größeren Nutzen daraus ziehen. Sando war ein erstklassiger Bodybuilder in Europa. Er sagte: „*Training ist wichtig für die Gesundheit, aber zur selben*

Zeit müssen sie auch fest davon überzeugt sein, dass ihre Arme und Muskeln stärker werden.“ Die Arme werden zwar durch das Training stärker, aber wenn sie zur gleichen Zeit auch fest daran glauben, dass ihr Körper sich stärkt, dann wird es naturgemäß einen zusätzlichen Einfluss darauf haben. Ohne solch einen Glauben geht ein großer Teil des potentiellen Effektes verloren und der Nutzen wird reduziert.

Regeln aus dem islamischen Recht zur Aufrechterhaltung der Konzentration

Folgende Regeln weist die islamische *Scharia* zur Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit auf:

1. Die Durchführung der *Wudhu* (rituelle Waschung) ist vor dem Beginn eines jeden Gebetes sehr wichtig. Gott der Allmächtige hat Wege erschaffen, um Gedanken und Gefühle miteinander kommunizieren zu lassen. Eines davon ist das Nervensystem. Es wirkt als Kanal zur Übertragung der Gefühle eines Menschen zu einem anderen. Der Heilige Prophet^{saw} pflegte das *Ayatul Kursi* (Vers 2:256) zu rezitieren, dann auf seine Hände zu pusten, welche er anschließend sanft über seinen Körper strich. Glauben sie, dies wäre nicht eine ernst zu nehmende Handlung? Nein! In Wirklichkeit ist es so, dass Gedanken von einer Person zu einer anderen durch das Nervensystem, den Gedanken und die Stimme transportiert werden. Der Heilige Prophet^{saw} brachte alle Kanäle unter Kontrolle, indem er das *Ayatul Kursi* mit seiner Stimme rezitierte, dann auf seine Hände pustete und sie dann über seinen Körper bewegte. Kurzum, die Stimme, das Nervensystem, die Sicht und der Atem sind allesamt Wege, über die Gedanken ausgedrückt werden kön-

nen. Aus diesem Grunde rezitieren rechtschaffene Muslime, inklusive dem Heiligen Prophet^{saw}, um vollen spirituellen Nutzen zu erzielen auch bestimmte Worte während sie hinaufpusten oder ihre Körper berühren.

Da das Nervensystem ein Kanal für das Ausdrücken von Gedanken ist, hat uns der Heilige Prophet^{saw} dazu angewiesen, die rituelle Waschung zu vollziehen, um unsere Gedanken zu reinigen. Die Hauptausgänge für das Ausdrücken von Gedanken sind der Mund, die Arme und die Füße. Sie müssen gesäubert werden. Experimente zeigen, dass wenn der Mund, die Arme und die Beine mit Wasser gewaschen werden, die Kette schlechter Gedanken unterbrochen wird.

Die Waschung unterbricht belanglose Gedankengänge und schafft Ruhe und Behaglichkeit. Dies wiederum fördert die Konzentration. Bleiben Sie während der Durchführung der *Wudhu* der festen Überzeugung, dass Sie dabei sind, alle zerstreuten Gedanken zu verbannen. Mit dieser Haltung werden Sie zusätzliche Behaglichkeit erfahren und ihre Gedanken werden nicht abgelenkt sein.

2. Ein anderes Mittel zur Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit im Gebet ist, die Gebete zusammen mit der Gemeinde in der Moschee darzubringen.

Menschliche Gedanken arbeiten durch einen Assoziationsprozess. Wenn Max Moritz trifft, fragt er ihn nach seinen Sohn Alexander. Obwohl Alexander gar nicht anwesend ist, erinnert ihn das Treffen mit Moritz an ihn. So funktioniert das menschliche Gehirn: Wenn man etwas sieht, erinnert man sich automatisch an Dinge, die damit assoziiert sind. Wenn jemand seine Gebete an einem Ort darbringt, welcher das Haus Gottes genannt wird und wo Tag und Nacht Ge-

bete dargebracht werden, wird er sicherlich daran denken, vor Gott zu stehen, um dessen Anbetung dieses Gebäude errichtet wurde. Er wird das Gefühl haben, seinen Herrn reinen Herzens zu gehorchen. Der Heilige Prophet^{saw} hat Muslimen die Anweisung erteilt, einen besonderen Ort in ihren Häusern für das Gebet zu bestimmen. (Mishkat, Kitab ul Manasik) Dort zu beten, wird sie daran erinnern, dass dieser Ort für das Gebet bestimmt ist. Es mag einige unter Ihnen geben, die diese Erfahrung nie in den Moscheen gemacht haben, jetzt aber wurde ihnen dieser Punkt erläutert und Sie werden dazu in der Lage sein, die Moscheen mit so einer Einstellung aufzusuchen. Dies wird Ihnen dabei behilflich sein, unsinnige Gedanken unter Kontrolle zu bringen, sich auf den Gebetsakt zu konzentrieren und wahren Frieden zu finden.

3. Die Anweisung, sich Richtung Kaaba (das erste Haus Gottes in Mekka) zu wenden, ist ebenso konzentrationsfördernd. Die Stadt Mekka hat vielerlei Vorzüge. Genau an diesem Ort ließ ein Geliebter Gottes, Abraham^{as}, in Gehorsam zu Ihm, seine Frau und sein Kind ohne Vorsorge und Schutz zurück. Da er es um Gottes Willen tat, hat sich seine Nachkommenschaft enorm vervielfacht, ja, ist so zahlreich geworden wie die Sterne am Himmel. Viele Propheten sind aus seiner Nachkommenschaft hervorgegangen. Und schließlich kam auch jene Person aus seiner Nachkommenschaft hervor, die dazu bestimmt war, die ganze Menschheit zu reformieren. Jemand, der sein Antlitz Richtung Mekka wendet, wird durch Isa^{as} Opfer inspiriert. Er wird an die großartige Ehre und Majestät seines Herren erinnert werden, zu dessen Anbetung er sich aufgestellt hat. Diese Erinnerung ist dabei behilflich, zerstreute Gedanken auszumerzen und führt zur Vergegenwärtigung der Größe und Glorie Allahs.

4. Die Ausrufung des *Adhan* (Gebetsruf) ist ebenso konzentrationsfördernd. Die Ausrufung von „*Allaho Akhbar, Allaho Akhbar*“ („Allah ist der Größte, Allah ist der Größte“) erinnert die Anbetenden daran, dass Allah, um dessen Willen sie sich versammelt haben, der Größte ist. Dies wird die Konzentration in Ihren Gebeten fördern. Der Heilige Prophet^{saw} sagte, dass die Ausrufung des *Adhan* Satan in die Flucht schlägt.
Jemand, der sich den Sinn des *Adhan*, nämlich die Größe und Glorie Allahs auszudrücken, vergegenwärtigt, wird seine Weisheit zu schätzen wissen. Nachdem Sie nun die Philosophie des *Adhan* kennen, werden Sie sich daran erinnern, wenn er ausgerufen wird und so vollen Nutzen daraus ziehen. Sobald die Erinnerung an die Größe und Glorie Gottes ihr Bewusstsein eingenommen hat, werden andere Gedanken verschwinden und sie werden sich konzentrieren können.
5. *Iqamat*, die kürzere Version des *Adhan* kurz vor dem Beginn des *Salât* in einer Gemeinschaft, macht ebenfalls auf die Größe und Glorie Gottes aufmerksam. Alle Punkte, die hinsichtlich des *Adhan* genannt wurden, gelten auch hier. Der Heilige Prophet^{saw} sagte, dass auch das *Iqamat* Satan in die Flucht schlägt. (Muslim, Kitab ul Salat) Er meint damit, dass das *Iqamat* schlechte Einflüsterungen beseitigt und die Konzentration in den Gebeten fördert.
6. Ordnung in äußerlichen Einrichtungen schafft auch gedankliche Ordnung und sorgt dafür, dass sich die Gedanken nicht zerstreuen. Sobald die Betenden sich in Reih und Glied zum Gebet aufstellen, werden auch tiefere Gedanken in Ordnung gebracht. Wie Ehrfurcht einflößend die Gebetsreihen doch wirken - alle vor dem König der Könige in absoluter Stille! Der Heilige Prophet^{saw} sagte: „*Haltet eure*

Reihen gerade, damit eure Herzen demütig werden.“ (Muslim, Kitab ul Salat) Was ist der Sinn dieser Reihen? Kurzum, äußerliche Unordnung sollte die innere spirituelle Ordnung nicht gefährden.

7. Das siebte Mittel zur Konzentrationsförderung ist die Formulierung der *Niyat* (Absicht), denn wenn sie ihrem Geist etwas vorschreiben, wird dieser sich auch darum bemühen. *Niyat* bedeutet nicht, dass sie den Namen des *Imams* (Vorbeter), die Anzahl der *Rakaas* und die Richtung *Kaaba* nennen müssen. Die Absicht, das Gebet zu verrichten, sollte im Herzen Wurzeln fassen.

Es wird erzählt, dass jemand eine Neurose in Bezug auf die *Niyat* entwickelt hatte, insbesondere wenn es um die Benennung des *Imams* ging. Stand er in einer Reihe hinter anderen, war er unzufrieden, wenn er sagte „*hinter diesem Imam*“. Er befürchtete, dass wenn andere Leute zwischen ihm und dem Imam stehen würden, er nicht wirklich „*hinter diesem Imam*“ stünde. Daraufhin ging er stetig weiter nach vorne, bis er den Imam berührte und dann sagen konnte „*hinter diesem Imam*“. Diejenigen, die unter solch einem Aberglauben leiden, irren. Sie leiden unter den Folgen, wodurch die *Niyat* zu einer unnötigen Last wird. In Wirklichkeit ist die Absicht an das Herz gebunden.

Wenn Sie sich zum Gebet hinstellen, denken Sie ganz bewusst an das Gebet. Denken Sie daran, was Sie zu tun gedenken. Sobald Sie das verstanden haben, werden Sie damit anfangen, Demut zu entwickeln und sich zu konzentrieren.

8. In gemeinsamen Gebeten wiederholt der *Imam* Worte, die die Gottesfurcht einflößen. Jeder, der sich ablenken lässt, wird durch sie zurückgeholt. Wenn „*Allaho Akbar*“ ausgerufen wird, wird er gewarnt: „*Schärfen Sie ihre Aufmerksamkeit, denn Der, vor dem wir stehen,*

ist der Größte.“ Wenn sich Ihre Gedanken dann nach einer Weile zerstreuen sollten, wird Ihnen gesagt: - **سَمِعَ اللَّهُ لَكُمْ حَمْدَهُ** - „*Sami Allaho liman Hamidah*“ („Allah hört das Gebet dessen, der Ihn preist.“), so dass man sich daran erinnert, dass man Allah zu preisen hat, wenn man Nutzen aus dem Gebet ziehen will, und andernfalls nur seine Zeit verschwenden würde.

Wiederholte Ermahnungen des *Imams* sorgen dafür, das die Nachbeter wachsam und aufmerksam bleiben. Aus diesem Grunde steht der Imam auch eine Reihe vor den Nachbetern. Er erinnert sie immer wieder daran, dass sie vor dem großartigsten aller Könige stehen und sich daher mit voller Aufmerksamkeit hinstellen sollten.

9. Der Islam hat für das Gebet nicht nur eine Körperhaltung festgelegt, sondern verschiedene. Wenn die Gedanken eines Betenden sich zerstreuen, so wird er durch den Vollzug der *Rukuu* (Beugung) und *Sajdah* (Niederwerfung) an seinen zerstreuten Zustand erinnert. Selbst wenn er diese Gebetshaltungen aus Gewohnheit heraus vollzieht, machen ihn wichtige Bewegungen wachsam. Gottesdienste aus anderen Religionen weisen nicht solche Charakteristika auf; sie sind nur dem Islam zu eigen.
10. Die Verrichtung der *Sunnahs* vor und nach den vorgeschriebenen Gebeten fördert ganz besonders die Konzentration in den vorgeschriebenen Gebeten (*Fardh*).

Es ist ein Naturgesetz, dass sich die Anzeichen kommender Ereignisse bereits vor ihrem Erscheinen bemerkbar machen und ihre Nachwirkungen sich nach ihrem Erscheinen fortsetzen. Zum Beispiel ist schon vor dem Sonnenaufgang Licht zu sehen, welches auch noch nach dem Sonnenuntergang wahrgenommen werden kann. Ähnlich können wir beobachten, dass manch sorgenvoller

Gedanke das Bewusstsein auf Kosten anderer Gedanken dominieren kann. Anliegen, die im Einklang mit persönlichen Wünschen stehen, oder solche, die zu Behagen führen, oder solche, deren Nichtvorhandensein abträglich sein könnte, übertönen andere Anliegen und okkupieren das Bewusstsein. Wenn jemand mit einer besonders nützlichen, gefährlichen, angenehmen oder interessanten Aufgabe beschäftigt ist, wird er gedanklich abgelenkt sein und sich nicht gleichzeitig auf eine andere Sache konzentrieren können. Denken sie zum Beispiel an einen Büroarbeiter. Wenn er sich nach seiner Büroarbeit noch mit einer persönlichen Aufgabe beschäftigen muss, wird er bereits ein oder zwei Stunden vor dem Feierabend an sie denken. Ähnlich wird er nach Feierabend weiter an seine Büroarbeit denken, wenn er dort eine wichtige Aufgabe zu bewältigen hatte. Nur nach einer gewissen Zeit wird er wieder in der Lage sein, sich auf andere Dinge vollkommen einzulassen. Der Heilige Prophet^{saw} hat *Sunnahs* vor und nach den *Fardh*-Gebeten vorgeschrieben, um sicher zu stellen, dass das *Fardh* nicht durch Gedanken, die durch den Kopf wandern, gestört wird. Solche Störungen werden durch den Vollzug der *Sunnahs* unterdrückt und man wird darauf vorbereitet, aufmerksam das *Fardh* zu beten. Ähnlich wurden auch *Sunnahs* nach den *Fardh*-Gebeten deswegen festgesetzt, um das Bewusstsein freizuhalten von Gedanken zu Anliegen, die nach dem Gebet anstehen. Dadurch wird das gesamte *Fardh*-Gebet geschützt. Wie ich bereits erwähnte, lässt sich das Bewusstsein dann am meisten ablenken, wenn eine Aufgabe kurz vor ihrer Beendigung steht und die zweite Aufgabe ansteht. Jemand, der am Ende seines *Fardh*-Gebetes angelangt ist, das *Sunnah*-Gebet aber noch zu entrichten hat, wird anderweitige Gedanken noch un-

terdrücken können. Dies ist einer der Hauptgründe für die Festsetzung der *Sunnahs*.

Der Heilige Prophet^{saw} hat die Anzahl der *Sunnahs* im Einklang mit den Erfordernissen des Tagesablaufs festgesetzt.

Die Zeit des *Zuhr*-Gebetes (früher Nachmittag) ist die Zeit, zu der man am stärksten in den unterschiedlichsten Angelegenheiten des Tages eingebunden ist. Er setzte deshalb zwei oder vier *Sunnahs* vor und nach dem *Fardh* fest. Er hat somit zwei Wachen aufgestellt, die das *Fardh* vor Gedanken, die es stören könnten, schützen.

Vor dem *Asar* (später Nachmittag) gibt es zwar keine *Sunnahs*, dafür aber *Nawafil* - man mag sie verrichten, oder auslassen -, weil es die Zeit ist, in der die geschäftlichen Beschäftigungen zum Ende kommen. Das Gebet zu dieser Zeit ist daher sehr kurz. Dafür gibt es aber das *Zikr* zwischen dem *Asar* und dem *Maghrib* (Gebet zum Sonnenuntergang).

Es gibt keine *Sunnahs* vor dem *Maghrib*, weil diese Zeit in der Regel sehr kurz ist, dafür gibt es aber das *Sunnah* nach dem *Maghrib*. Das Abendessen wird in der Regel nach dem *Maghrib* eingenommen. Die zwei *Sunnahs* schützen das Bewusstsein vor Ablenkungen durch die bevorstehende Mahlzeit oder ähnlichen Angelegenheiten.

Vor dem *Ishaa* (Abendgebet) gibt es keine *Sunnahs*, weil die Art der Aktivitäten vor dem *Ishaa* das Bewusstsein in der Regel nicht sehr stark beschäftigen. Dafür gibt es aber die *Sunnahs* und das *Witr* nach dem *Ishaa*, welche die Aufmerksamkeit vor dem Gedanken an den Schlaf schützt. Das *Witr* kann auch später gebetet werden.

Es gibt zwei *Sunnahs* vor dem *Fajr* (Morgengebet). Sie dienen der Überwindung noch eventuell vorhandene Schläfrigkeit. Weil in der

Regel direkt nach dem *Fadjr* keine Aufgaben zu erledigen sind, die das Bewusstsein beschäftigen könnten, muss man nach dem *Fadjr* keine *Sunnahs* mehr entrichten. Indes ist zwischen dem *Fadjr* und dem Sonnenaufgang das *Zikr* vorgeschrieben.

All die oben genannten Methoden dienen der Aufrechterhaltung der Konzentration im Gebet und sind aus der *Scharia* entnommen worden. Sie können vollen Nutzen daraus ziehen, wenn Sie die Philosophie, die diesen Methoden zugrundeliegt, zur Gänze begreifen und sich ständig der Weisheit, die in diesen Praktiken zu finden sind, bewusst sind. Ich habe sie detailliert erläutert, damit Sie in die Lage versetzt werden, sie in ihrer Gänze zu verstehen. So Gott will, werden diejenigen, die diese Methoden praktizieren und sich dabei der dahinterliegenden Philosophie bewusst sind, großen Nutzen daraus ziehen.

Es sollte außerdem daran gedacht werden, dass das Gebet genau so seine Bestandteile hat, wie der menschliche Körper. Diese Bestandteile sind die Wörter, die in den unterschiedlichen Positionen während des Gebets, also während des Stehens, Beugens, der Niederwerfung und des Sitzens, rezitiert werden. Achten Sie ganz besonders auf jeden einzelnen Bestandteil des Gebets, ansonsten wird Ihr Gebet schwächeln, bis es komplett daniederliegt.

Weitere Methoden zur Förderung der Konzentration

Ich möchte nun zu den Methoden kommen, die nicht in der *Scharia* gefordert werden, aber trotzdem hilfreich sind.

11. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, dann rezitieren Sie die Wörter langsam. Das menschliche Gehirn ruft augen-

blicklich Dinge auf, die es schon häufig wahrgenommen hat, hat aber Schwierigkeiten, Dinge aufzurufen, die es bislang selten wahrgenommen hat. Wenn Sie jeden Tag Max sehen, werden Sie sich gleich ein Bild von ihm machen, wenn Sie ihn aber nur gelegentlich sehen, werden Sie dafür eine Weile brauchen und darüber hinaus wird das Bild, das Sie sich von ihm machen, nicht ganz klar sein. Ähnlich macht man sich schnell bildhafte Assoziationen, wenn man eine Sprache gebraucht, die man in der Kindheit erlernt hat. Wenn dann Wörter wie Wasser oder Brot ausgesprochen werden, macht sich das Bewusstsein sofort ein geistiges Bild davon. Dies ist bei Fremdsprachen aber nicht der Fall. Das Bewusstsein macht sich erst nach einer Weile ein Bild vor seinem geistigen Auge. Wenn Kinder Englisch lernen und dann ein Wort (wie Katze) aussprechen, wird es ihnen nicht mehr als ein bloßes Wort erscheinen. Wenn aber das betreffende Wort in ihrer Muttersprache ausgesprochen wird, dann machen sie sich sofort ein Bild davon.

Viele nicht-arabischen Muslime, die mit der arabischen Sprache nicht vertraut sind, haben Konzentrationsschwierigkeiten. Konzentration erfordert, dass die Bedeutungen der Wörter fest im Kopf verankert sind. Ansonsten können die den Wörtern entsprechenden bildhaften Assoziationen nicht sofort konstruiert werden. So kann es zum Beispiel vorkommen, dass Sie im Gebet bereits den vierten Vers der Sura *Al-Fatiha* „*Iyyaka Nabodo*“ („Dir allein dienen wir“) aufsagen, während ihr Bewusstsein immer noch dabei ist, sich ein Bild des zweiten Verses „*Arrahma nir Raheem*“ („der Gnädige, der Barmherzige“) zu machen. Dadurch wird die Aufmerksamkeit beeinflusst und die Segnungen des Gebets verringern sich.

Es ist für diejenigen, die der arabischen Sprache nicht mächtig sind,

notwendig, die Wörter langsam zu rezitieren. Solange Sie sich nicht ein klares Bild der Bedeutung eines Satzes vor dem geistigen Auge gemacht haben, sollten Sie nicht zum nächsten Satz übergehen. Sie sollten - بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ - „Bismillahir Rahmanirrahim“ („Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Barmherzigen“) sagen und versuchen, sich ein klares Bild über dessen Bedeutung zu machen. Sie sollten nicht mit - اَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ - „Alhamdolillahi Rabbil Alamin“ („Aller Lob gebührt Allah, dem Herren der Welten“) fortfahren, solange Ihnen die Vorstellung des vorigen Satzes nicht lebhaft und klar gegenwärtig ist. Das selbe gilt auch für den darauf folgenden Satz - الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ - „Ar Rahman nir Rahim“ („dem Gnädigen, dem Barmherzigen“). Solange Sie sich nicht an solch langsame und wohlüberlegte Rezitation gewöhnen, werden die Wörter, die Ihre Lippen formen, nicht mit den Vorstellungen in Ihrem Geiste übereinstimmen.

Sogar diejenigen, die der arabischen Sprache mächtig sind, werden Nutzen aus einer langsamen Rezitation ziehen. Obwohl Sie dazu fähig sind, die Bilder schnell aufzurufen, wird Ihnen Ihre schnelle Rezitation nicht genug Zeit lassen, einen den Bedeutungen entsprechenden Herzenszustand zu erreichen. Ebenso sollten Sie den Heiligen Qur-ân langsam rezitieren und ihn mit häufigen Pausen betonen.

Etwas langsam vorzutragen, ist nicht nur beim Lesen des Heiligen Qur-ân eine gute Angewohnheit, sondern auch bei der Erteilung von Rat und Ermahnung. Hadhrat Abu Huraira^{ra} war einmal dabei, ein Hadith schnell und laut zu erzählen. Hadhrat Ayesha^{ra} fragte, wer er war und was er tat. Er stellte sich vor und fügte hinzu, dass er dabei war, ein Hadith des Heiligen Propheten^{saw} zu erzählen. Sie

fragte daraufhin: „Ist dies die Art und Weise, wie der Heilige Prophet^{saw} seine Gespräche führte?“ Hadhrat Abu Huraira^{ra} hatte darauf keine Antwort. Die Art und Weise, wie der Heilige Prophet^{saw} sowohl in Rezitationen als auch in allgemeinen Gesprächen verfuhr, war immer wohl überlegt. Handeln auch Sie nach dieser Weise. Dies wird Widersprüche zwischen Ihren ausgesprochenen Wörtern und den Bildern in Ihrem Geiste vermeiden. Es ist ein exzellentes Mittel zur Aufrechterhaltung der Konzentration.

12. Das zwölfte Mittel wurde vom Heiligen Propheten^{saw} verwendet. Er hat angewiesen, dass die Augen während des Gebets auf den Ort der Niederwerfung fixiert sein sollten. Viele Leute ignorieren diese Anweisung. Sie schließen ihre Augen und denken sich, Sie würden dadurch ihre Konzentration fördern. So ist das aber nicht. Konzentration kann nur erreicht werden, wenn man seine Augen offen hält. Aus diesem Grunde hat der Heilige Prophet^{saw} angewiesen, die Augen offen zu halten. Shahabuddin Suherwadi sagt in seinem Buch *Awafiful Maarif* (Band 2, S. 15), dass die Augen während der *Rukuu* (dem Beugen) zwischen den beiden Füßen fokussiert sein sollten. Ich stimme diesem Vorschlag zu. Es ist vorteilhaft für die Augen und erzeugt Demut.

Es liegt große Weisheit darin, die Augen auf eine Stelle zu fixieren. Es ist ein Merkmal der menschlichen Natur, dass wenn immer sie einen ihrer Sinne zur Gänze beansprucht, die anderen ungenutzt bleiben. Wenn die Augen vollkommen beansprucht werden, wird das Hörvermögen nicht mehr genutzt. Wenn Sie dann jemand ruft, werden Sie es nicht hören. Ähnlich wird Ihr Geruchssinn nicht funktionieren, wenn das Hörvermögen stark beansprucht wird. Wenn Sie von Ihrem Geruchssinn stark Gebrauch machen, werden

andere Sinnesorgane nicht mehr funktionieren. Indes, wenn kein Sinn mehr beschäftigt ist, dann werden allerlei Gedanken in ihr Bewusstsein strömen. Wenn die Augen im Gebet stark beansprucht werden, werden ihre Gedanken nicht mehr umherwandern.

Dieses Phänomen wurde bereits durch physiologische Experimente bewiesen. Denken sie doch nur daran, dass der Heilige Prophet^{saw} diese Anweisung bereits vierzehn Jahrhunderte zuvor gegeben hatte, in einer Zeit, zu der wissenschaftliche Entdeckungen dieser Art noch nicht gemacht wurden. Darüber hinaus identifizierte er genau jenen Sinn, der in Anspruch genommen werden muss, um das unkontrollierte Umherwandern von Gedanken zu unterbinden. Der Geruchs- oder Gehörsinn kann diese Funktion nicht erfüllen, weil seine Arbeit oft unbewusst verrichtet wird. Um den Geruchssinn für o. a. Zweck einzusetzen, ist es erforderlich, eine Vorkehrung einzurichten, über die verschiedene Duftstoffe wahrgenommen werden können. Wenn nun verschiedene Personen mit unterschiedlichen Düften vorbeiliefen, würde es ablenken. Das gleiche trifft auch auf das Hören zu. Niemand kann kontrollieren, was er hören will und was nicht. Wenn verschiedene Klänge auf einmal erklingen, ist man dazu gezwungen, sie alle zu hören. In der Wirklichkeit ist es dann so, dass dann keiner mehr klar zu vernehmen ist. Wenn sie also Gebrauch von ihrem Gehör machen, werden ihre Ohren entweder alle Klänge hören, oder gar keinen.

Im Gegensatz zum Gehör und zum Geruchssinn, kann das Sehvermögen kontrolliert werden. Man kann über etwas hinwegsehen, was man nicht sehen will und seine Aufmerksamkeit auf das fokussieren, was man sehen will. Unter der Anweisung Allahs, wählte der Heilige Prophet^{saw} genau das Sehvermögen unter den Sinnesor-

ganen aus, um die Konzentration im Gebet zu gewährleisten.

Der Heilige Prophet^{saw} hat auch angewiesen, dass der Ort der Niederwerfung frei von Dekoration und schlicht und einfach gehalten werden sollte. Wenn ein Muslim seinen Blick nun auf den Bereich der Niederwerfung richtet, so wird dies von großem Nutzen für ihn sein. Seine Gedanken werden sich durch die ständige Erinnerung an die Niederwerfung auf das Gebet konzentrieren. Seine anderen Sinne – die der Regel nach entweder aktiv oder unterdrückt sein können – werden total unterdrückt sein. Da äußerliche Einflüsse die Gedanken formen, welche wiederum durch die Sinne wahrgenommen werden, werden sie sich aufgrund der Tatsache, dass die Augen aktiviert und andere Sinne so weit es geht deaktiviert wurden, auf das Gebet konzentrieren können.

Einst lag ein verziertes Tuch auf der Stelle, wo der Heilige Prophet^{saw} sein Gebet verrichtete. Er gab die Anweisung, es wegzuräumen, damit seine Konzentration im Gebet nicht abgelenkt wird. (Bukhari, Kitab ul Salat) Seine Anweisung war zum Nutzen seiner Anhänger.

13. Wie ich schon zuvor erwähnte, ist die *Niyat* (Absicht) zu Beginn des Gebetes erforderlich. Es ist ebenfalls hilfreich, wenn Sie sich vor dem Gebet vornehmen, sich durch umherwandernde Gedanken nicht ablenken zu lassen. Jeder weiß, dass solche Gedanken unerwünscht sind, doch der Mensch neigt dazu zu vergessen. Eine Erinnerung vor jedem Gebet wird sicherlich helfen.
14. Wenn Sie sich einem *Imam* anschließen, werden die Rezitationen des *Imams* sie sicherlich wach und aufmerksam halten. Der *Imam* schützt seine Anhänger. Dies zeigt übrigens auch die Wichtigkeit, die in der Anweisung, hinter einem *Imam* zu beten, liegt. Wenn sie

alleine beten, sollten sie der vorzüglichen Methode, die vom Heiligen Propheten^{saw}, seinen Gefährten und vieler frommer Muslime angewendet wurde, befolgen. Einige Verse des Heiligen Qur-âns fördern die Demut ganz besonders. Wiederholen sie zum Beispiel den folgenden Vers der Sura *Al-Fateha* sehr oft.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ *

„*Iyyaka nabodo wa iyyaka nastaien*“, das heißt,
„Dir allein dienen wir und Dich allein bitten wir um Hilfe.“ (1:5)

Dies wird die Seele in einen Zustand der Reue versetzen. Falls die Seele in tausend anderen Gedanken vertieft ist, so wird sie schnell wieder zum Gebetsakt zurückkehren. Denn wenn sie sich vergegenwärtigt, dass sie Allah alleine anbeten soll, werden ihre Gedanken nicht umherschweifen.

15. Die nächste Methode hilft denjenigen, die ihre Aufmerksamkeit nicht lange aufrechterhalten können. Wie Kinder, die weder lange hungern noch viel auf einmal essen können, brauchen sie häufig Unterstützung. Eine nützliche Technik für sie ist, sich erst einmal vorzunehmen, sich auf eine Position zu konzentrieren. Wenn sie im *Qiyam* stehen, sollten sie sich dazu entschließen, sich bis zur *Rukuu* von keinem Gedanken ablenken zu lassen. Wenn sie in der *Rukuu* gebeugt sind, sollten sie sich das Gleiche vornehmen, bis sie wieder aufstehen. So sollten sie bei allen Positionswechseln fortfahren. Dies wird ihnen große Stärke geben, um mit umherwandernden Gedanken fertig zu werden.
16. Wenn Sie ihren weltlichen Gedanken erliegen, werden diese Sie vor sich her treiben. Aber wenn Sie ihren weltlichen Gedanken ent-

gegentreten und sich entschließen, sich nicht von ihnen stören zu lassen, werden sie Ruhe geben. Üben Sie einen starken Widerstand aus gegenüber allen Gedanken; stoppen Sie sie unverzüglich. Wenn Sie z. B. während ihres Gebets an Ihr krankes Kind denken müssen, überwinden Sie den Gedanken mit der Einstellung, dass es ihm nicht besser gehen wird, wenn Sie an es denken, noch wird es ihm schlechter gehen, wenn Sie es nicht tun. Nehmen Sie sich also fest vor, nicht an das Kind zu denken. Fahren Sie mit dieser Praxis bei jedem Gedanken fort, bis Sie eine meisterhafte Kontrolle über sie erlangt haben.

17. Wenn sie *Nawafil*s darbringen, dann sagen Sie die Worte so laut auf, dass Sie sie hören. Da ihre Ohren nicht zugestöpselt sind, werden Sie weiterhin teilweise funktionieren. Dadurch, dass Sie die Wörter hören, wird Ihr Geist eher dazu geneigt sein, Allahs zu gedenken. Diese Methode sollte im Allgemeinen nachts angewendet werden. Wenn Sie Ihrem Gehör antrainieren, auch tagsüber im Gebet aktiviert zu sein, so werden Sie durch allerlei Geräusche gestört werden.
18. Neue Gedanken entstehen durch neue Bewegungen. Die Bewegungen während der Gebete sind Teil des Gottesdienstes und führen daher nicht zu abwegigen Gedanken. Aber wenn andere Bewegungen gemacht werden, werden sie vom Gebet ablenken. Der Heilige Prophet^{saw} hat daher angewiesen, dass während des Gebets keine unnötigen Bewegungen gemacht werden sollen.
In der Tat führen neue Bewegungen zu zerstreuten Gedanken. Wenn jemand zufällig seinen Mantel berührt, so kann es sein, dass er daran denkt, dass er schon sehr alt ist und er einen neuen braucht. Dann wird er sich vielleicht fragen, wo er das Geld her be-

kommen soll. Dann wird ihm einfallen, wie gering sein Gehalt doch ist und wie sehr sich seine letzte Lohnauszahlung verspätet hatte. Oder - wenn es sich durch die Unachtsamkeit seines Arbeitgebers verspätet hatte - wie schlecht der Arbeitgeber doch ist. Immer noch in seine Gedanken vertieft, wird er den Imam „*Assalamo alaikum wa Rahmatullah*“ sagen hören, wird damit sein Gebet beenden, ohne wirklich gebetet zu haben. Der Heilige Prophet^ﷺ hat alle Arten von unnötigen Bewegungen während des Gebets verboten. Selbst wenn Kieselsteine am Ort der Niederwerfung liegen, so sollten sie nicht beseitigt werden, es sei denn, sie verursachen unerträgliche Schmerzen. Kurzum, alle Bewegungen, die nicht zum Gebet gehören, sollten gemieden werden.

19. Vollziehen Sie die *Qiyam*, *Ruku* und *Sajdah* mit vollem Bewusstsein. Wenn sie zur *Qiyam* stehen, dann belassen sie ihr ganzes Gewicht nicht nur auf einem Bein und lassen das andere durchhängen. Wenn Sie nachlässig werden, kann der Feind Sie jederzeit bezwingen. Körperliche Nachlässigkeit führt auch zu spiritueller Nachlässigkeit.
20. Die nächste Methode dient der persönlichen Disziplinierung. Sie wurde durch einige Sufis, wie z. B. den Shibli, bis zum Exzess durchgeführt. Ich persönlich mag es nicht, Dinge bis zum Exzess auszutragen. Trotzdem will ich sie erwähnen. Gemäßigt angewendet kann sie nützlich sein.

Hadhrat Junaid aus Bagdad war ein heiliger Mann von hohem Stand. Einer seiner Anhänger war Shibli, ein aufrichtiger und rechtschaffener Mann. Shibli war der Gouverneur der Ortschaft. Als er einst im königlichen Hof anwesend war, erhielt ein Stammesführer als Anerkennung für seine Dienste einen königlichen Mantel.

Dem Stammesführer war kalt. So passierte es, dass seine Nase zu laufen begann, als er gerade vor dem König stand. Er hatte auch kein Taschentuch dabei. Als er glaubte, der König schaue nicht hin, schnaufte er in den königlichen Mantel. Der König bemerkte das und wurde sehr wütend; er sah die Ehre des königlichen Mantels als beschmutzt an. Shibli, der Gott fürchtete, war über diesen Vorfall so geschockt, dass er ohnmächtig wurde. Als er sein Bewusstsein wieder erlangte, trat er sein Amt als Gouverneur ab. Als er gefragt wurde, sagte er dem König: *„Du gabst dem Stammesführer einen Mantel und wurdest so wütend, als er es entehrte. Gott hat mir so viele Segnungen geschenkt. Wie groß wird Seine Strafe nur sein, wenn ich Ihm nicht danke?!“* Dann ging er zu Hadhrat Junaïd und fragte ihn, ob er sein Schüler sein dürfe. Er antwortete: *„Ich kann dich nicht als Schüler akzeptieren; du warst ein Gouverneur und in diesem Amt hast du allzuoft grausam gehandelt.“* Shibli bat: *„Gibt es etwas, was ich tun kann?“* Junaïd sagte ihm, er solle jedes Haus in der Ortschaft aufsuchen und um Entschuldigung bitten und Vergeltung für seine Fehler anbieten. Dementsprechend tat er es dann auch.

Es wird berichtet, dass sich Shibli sein Leben lang mit einem Stock so lange schlug, bis er brach, wenn er sich dabei ertappte, beim *Nawafil* durch fremde Gedanken abgelenkt worden zu sein. Dann begann er von vorn. Am Anfang hatte er immer einen Bündel Stöcke dabei. Was er tat, war exzessiv und nach meinem Verständnis erlaubt es der Islam nicht, Dinge ins Extreme hineinzutragen. Wie dem auch sei, es obliegt mir nicht, ihn dafür zu kritisieren, da die Sache nur ihn selbst betraf.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich zu disziplinieren, ohne zu übertreiben. Wenn immer Ihre Gedanken abzuschweifen beginnen,

versuchen Sie die Stelle ihrer Rezitation ausfindig zu machen, ab der sie unachtsam waren, und wiederholen Sie von da an den Abschnitt. Das Ich wird dadurch bewusster darüber sein, dass es Gott anbetet. Dieses Bewusstsein wird Sie vor weiterer geistlicher Abwesenheit schützen und Sie werden Frieden und Aufmerksamkeit in ihren Gebeten erlangen.

21. Es gibt noch eine weitere nützliche Methode. Ein Merkmal wahrhaft Gläubiger ist:

عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ *

„Die sich fernhalten von allem Eitlen.“ (23:4)

Diejenigen, die sich grundsätzlich eitlen und frivolen Gedanken hingeben, werden auch im Gebet für solche Gedanken anfällig sein. Wenn Sie sich darin üben, an solche Gedanken überhaupt nicht zu denken, werden Sie von dieser Ablenkung auch im Gebet geschützt bleiben. Es gibt viele, wie den sprichwörtlichen Sheikh Chilli aus dem Iran, die in Märchen schwelgen. Diese Gedanken tun ihnen nicht gut. Das Bewusstsein sollte frei gehalten werden von Gedanken, die rein oberflächlicher Natur sind oder nur hypothetische Szenarien ausmalen. Selbstverständlich kann es nicht schaden, an nützliche und gute Dinge zu denken. Besonders nutzlos aber ist es, an Dinge aus der Vergangenheit zu denken, die nicht mehr geändert werden können. Sich über solche Dinge den Kopf zu zerbrechen, ist wirklich der größte Unsinn.

Es sollte klar sein, dass menschliche Anstrengungen sich auf das richten, was der Verstand vorgibt. Wenn jemand seine Gedanken auf Nutzloses richtet, wird er die Fähigkeit verlieren, sich auf Sinn-

volles zu konzentrieren. Beenden Sie daher ihre nutzlosen Gedanken und wenden Sie ihre Aufmerksamkeit wichtigen Dingen zu. Wenn Sie das tun, werden Sie an nützliche Dinge denken. An eine andere Sache zu denken, als die man gerade verrichtet, ist nutzlos, außer in einigen Ausnahmen. Der Verstand eines Menschen, der geübt darin ist, an Sinnvolles zu denken, wird im Gebet auch an nichts anderes als das Gebet selbst denken können.

22. Die nächste Technik ist von großem Nutzen, sie erhebt die Spiritualität auf den Zenit. Der Heilige Prophet^{saw} wurde gefragt, was *Ihsan* (Güte) sei. Er antwortete:

"أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ."

„Das Gebet so zu beten, als würde man Allah selbst sehen, zumindest aber mit dem Bewusstsein, dass Er einen sieht.“ (Bukhari, Kitab ul Iman)

Stellen Sie sich vor, Sie treten vor Allah und können Ihn sehen, wenn Sie sich zum Gebet hinstellen - nicht in Seiner physischen Form, sondern in Seiner Glorie und Größe. Dies erzeugt Ehrfurcht vor Seiner Größe und Macht, so dass man angesichts dieser Größe und Macht auch nichts Unpassendes zu tun in der Lage ist. Wenn Sie aber nicht in der Lage sind, sich Ihn zu vergegenwärtigen, so rufen Sie sich wenigstens ins Bewusstsein, dass Er Sie sieht. Er ist Sich absolut bewusst darüber, was Sie tun. Denken sie genau darüber nach. Nehmen sie auch den entsprechenden Herzenszustand ein, wenn sie „*Alhamdulillah*“ („*Aller Lob gehört Allah*“) sagen? Oder sind Sie mit anderen Dingen beschäftigt? Wenn Sie gedanklich mit etwas Anderem beschäftigt sind, geben Sie acht und lassen Sie Ihre Gedanken mit dem übereinstimmen, was Ihre Zunge sagt.

Der Heilige Prophet^{saw} sagte, dass ein Diener Gottes, der zwei *Rakaas* mit solch einer Ergebenheit darbringt, dass er sich auf keinerlei Kommunikation mit sich selbst einlässt, von allen Sünden befreit sein wird. Denken Sie nun an den Status von jemanden, der immer in diesem Zustand verbleibt! Sich während des Gebets voll auf Allah zu konzentrieren, ist also keine gewöhnliche Sache.

Die Methoden, die ich Ihnen mit der Gnade Allahs erläutert habe, sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wenn Sie aufrichtig versuchen, sie in die Tat umzusetzen, so werden Sie außerordentlich gesegnet werden.

Zum Abschluss des Gebets sagen wir den bekannten islamischen Gruß „*Assalamo Alaikum wa Rahmatullah*.“ Dies ist ein wundervoller „Indikator“ zur Aufrechterhaltung der Konzentration. Sie sagen „*Assalamo Alaikum ...*“ wenn Sie von irgendwo her kommen. Wenn ein Muslim „*Assalamo Alaikum wa Rahmatullah*“ zum Abschluss seines Gebets sagt, so behauptet er, dass er fortgegangen war, um seinen Gehorsam und seine Knechtschaft Allahs gegenüber auszudrücken und nun wieder zurückgekommen ist. Er sagt, dass er die Botschaft des Friedens und der Segnungen für seine muslimischen Gefährten mitgebracht hat. Da er aber die ganze Zeit über an seinem Platz anwesend war, kann es nur die Bedeutung haben, dass seine Seele sich in der Gegenwart Gottes niedergeworfen hat. Er war so beschäftigt in seinem Gebet, dass seine Seele von der Welt abgekommen ist, ja, abwesend war. „*Assalamo Alaikum ...*“ zum Abschluss des Gebets zu sagen, zeigt, dass es für einen Muslim wichtig ist, wachsam zu sein, wenn es darum geht, sein Gebet zu beschützen, denn er ist zu dieser Zeit am Hofe des Allmächtigen Gottes anwesend, der über die Muslime sagt:

...وَهُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ*

„Und sie halten streng ihre Gebete.“ (6:93)

Satan will ihre Gebete auseinander reißen, doch wachsame Muslime beschützen ihre Gebete vor seinen Attacken.

Jeder sollte also seine Gebete beschützen. Denken Sie daran, dass Sie vor Allah getreten sind, wenn Sie ihre Gebete darbringen. Und wenn Sie dann zurückkehren, so sollten Sie an die zu ihrer Linken und an die zu ihrer Rechten die frohe Botschaft überbringen können, dass Sie ihnen Frieden und Segnungen mitgebracht haben. Doch wenn man nie vor Allah getreten ist und die ganze Zeit nur in seinen eigenen Gedanken versunken war, dann wird man eine große Lüge von sich geben, wenn man sagt: „*Assalamo Alaikum wa Rahmatullah*.“ Man berichtet dann den Nachbarn im Gebet, dass man von Allah zurückgekehrt sei, obwohl man nie dort war.

Setzen Sie alles dafür ein, um ihr Gebet zu beschützen. Widersetzen Sie sich Satan mit großer Gegenwehr, denn er will Sie von Allah abbringen. Denken Sie daran, erst wenn Ihr ganzes Gebet ein konstantes Bestreben ist und Sie Satan nicht nachgeben, wird Allah Sie wahrnehmen. Doch wenn Sie Satan nachgeben, wird Allah Sie ziehen lassen. Fahren Sie fort in Ihrem Kampf; am Ende werden Sie Erfolg haben.

8. Die öffentliche Verkündigung als Gedenken Allahs

Bis hierher habe ich drei Typen von *Zikr* beschrieben - die vorgeschriebenen Ritualgebete, die Rezitation des Heiligen Qur-âns und das individuelle Gedenken Allahs außerhalb der Ritualgebete. Übrig bleibt noch die öffentliche Form des *Zikr*. Es kann auf zwei Weisen vollzogen werden.

1. Wenn wir andere Muslime treffen, sollten wir Allahs Kraft und Glorie thematisieren und uns Seine Segnungen vergegenwärtigen, anstatt uns in nutzlose und eitle Gespräche zu vertiefen. Dies reinigt das Herz und in den innersten Gefühlen bleibt ein wohlthätiger Eindruck zurück.

Einst kam der Heilige Prophet^{saw} aus seinem Haus heraus. Er sah Menschen, die in der Moschee waren und beteten. Daneben sah er eine Gruppe von Menschen, die in einer Runde saßen und sich über den Glauben unterhielten. Er gesellte sich der letzteren Gruppe zu und sagte: *„Was diese Leute tun, ist besser.“* Dies zeigt, dass das öffentliche Gedenken manchmal besser ist, als das stille.

Es gibt Zeiten, da ist das stille Gedenken Allahs von äußerster Notwendigkeit, doch wenn viele Menschen beisammen sind, ist es besser, Allahs öffentlich zu gedenken, so dass man die spirituellen Erfahrungen, die man macht, auch miteinander teilen kann. Unter solchen Umständen für sich zu bleiben, kann zu Heuchelei führen. Das Vortragen der Bedeutungen des Heiligen Qur-âns gehört auch zu dieser Form des *Zikr*. Ähnlich zählt es auch als *Zikr*, andere Muslime zu guten Taten aufzurufen.

2. Dann gibt es noch eine Form des *Zikr*, die vollzogen wird, wenn man auf Opponenten trifft. Außer dem Islam haben alle Religionen Schuld auf sich geladen durch der Auslassung oder Übertreibung in der Beschreibung der Attribute Allahs. Ihnen trotzdem den wahren Status und die Glorie Gottes in ihren Versammlungen zu beschreiben, ist eine Form des *Zikr*. Allah sagt:

يَا أَيُّهَا الْمَدِّدُ * قُمْ فَانذِرْ * وَرَبِّكَ فَكْبِّرْ *

„O du in den Mantel Gehüllter! Erhebe dich und warne. Deinen Herren verherrliche.“ (74:2-4)

Menschen zu warnen und Seine Großartigkeit vor ihnen auszulegen wurde hier als *Takbeer* beschrieben, was eine Form des *Zikr* ist.

Abschließend kann gesagt werden, dass es *Zikr* ist, die Attribute Allahs Angehörigen anderer Religionen zu verkünden. Das 87. Kapitel des Heiligen Qur-âns (Sura *Al-Ala*) weist auf dieselbe Tatsache hin. Das Wort *Zikr* wird hier ausdrücklich für solche Aktivitäten benutzt. Es steht dort:

فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ الذِّكْرَى *

„Ermahne also; gewiss, Ermahnung frommt.“ (87: 10)

Nutzen des *Zikr*

Nun will ich zu den Nutzen des *Zikr* kommen.

1. Der größte Nutzen des *Zikr* ist, dass es zum Wohlgefallen Allahs führt - und dies nicht wie jede andere gute Tat, sondern in einer ganz besonderen Art und Weise. Der Lohn einer Tat korrespondiert mit seiner Wichtigkeit. Gott der Allmächtige sagt über das *Zikr*, dass es die größte aller Taten ist. An einer anderen Stelle steht im Heiligen Qur-ân:

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي
مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكِنٌ طَيِّبٌ فِي
جَنَّاتٍ عَدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ
هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ*

„Allah hat den gläubigen Männern und den gläubigen Frauen Gärten verheißen, die von Strömen durchflossen werden, immerdar darin zu weilen und herrliche Wohnstätten in den Gärten der Ewigkeit. Allahs Wohlgefallen aber ist das Größte.“
(9-72)

Der größte Lohn ist das Wohlgefallen Allahs und diese größte aller Belohnungen kann nur durch die größte aller Taten erreicht werden, welche nunmal das *Zikr* ist. Im obigen Vers hebt Gott der Allmächtige sein Wohlgefallen gegenüber alle anderen Arten von Belohnungen hervor. Dies zeigt, dass es sich um etwas Spezielles handelt, ja, um das Allergrößte. In der Tat kann es für einen wahrhaft Gläubigen keinen größeren Lohn geben, als das Wohlgefallen

seines Herren zu erlangen. Allah hat klar darauf hingewiesen, dass man den größten aller Löhne, Sein Wohlgefallen, erlangen wird, wenn man das *Zikri- Illahi*, die größte aller Taten, vollbringt.

2. Das Gedenken Allahs kann zur Behaglichkeit und zum Frieden des Herzens führen. Allah sagt:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*

„Sie, die glauben und deren Herzen Trost finden im Gedenken Allahs. Ja! Im Gedenken Allahs ist es, dass Herzen Trost finden können.“ (13:29)

Das Herz also findet im *Zikr* Trost. Warum? Weil durch die Befürchtung einer bevorstehenden Katastrophe Angst erzeugt wird, derjenige aber, der an ein Heilmittel gegen jedes Unheil glaubt, nicht bekümmert sein kann. Sobald jemand Allahs gedenkt und an Seine grenzenlosen Kräfte glaubt, kann er allerlei Schwierigkeiten besiegen. Sein Herz wird ihn trösten, indem es ihm sagt: *„Warum sollte ich mich betrüben? Ich habe einen allmächtigen Gott. Er wird sicherlich alle meine Schwierigkeiten beseitigen.“* Solche Gedanken führen zu seelischen Frieden.

3. Allah schließt Freundschaft mit demjenigen, der sich Zeit für Sein Gedenken nimmt. Er bereitet ihm einen Platz in Seinem Anwesen, selbst wenn er sich noch auf der Welt befindet. Er sagt:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ*

„Darum gedenket Mein, Ich will euer gedenken und danket
Mir und seid nicht undankbar gegen Mich.“ (2:153)

Genau so, wie weltliche Könige Personen auf ihren Hof einladen,
mit denen sie zufrieden sind, tut dies auch Allah.

4. Das Gedenken Allahs schützt vor Sünden. Gott der Allmächtige
sagt im Heiligen Qur-ân:

اَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ
الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ *

„Verlies, was dir von dem Buche offenbart ward und verrichte
das Gebet. Wahrlich das Gebet hält ab von Schändlichkeiten
und Unrecht. Und an Allah denken ist gewiss die höchste (Tu-
gend). Und Allah weiß, was ihr tut.“ (29:46)

Das Gebet schützt vor Unanständigkeit und Bösem. Wie ich schon
vorher ausführte, ist das Gebet eine Form des Gedenken Allahs.
Daher schützt das Gedenken Allahs vor Sünde. Das *Zikr* hat Ge-
wicht. Wenn es auf Satans Haupt fällt, wird er zu Tode geschlagen
werden und nicht länger zum Bösen anstacheln.

5. Das Gedenken Allahs stärkt das Herz und sorgt für einen Geist, der
das Böse bekämpft. Der Allmächtige Gott sagt:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ *

„O die ihr glaubt, wenn ihr auf ein Heer trefft, so bleibt fest und seid Allahs eifrig eingedenk, auf dass ihr Erfolg habt.“ (8:46)

Diesem Vers nach ist das eifrige Gedenken Allahs ein Mittel, um einen starken Feind zu besiegen.

6. Jemand, der Allahs gedenkt, wird in all seinen Anliegen erfolgreich sein. Dies ist bereits durch den Vers belegt, den ich oben schon zitiert habe. Allah sagt:

وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ*

„...und seid Allahs eifrig eingedenk, auf dass ihr Erfolg habt.“
(8:46)

7. Der Heilige Prophet^{saw} sagte, dass sieben Arten von Menschen am Tage der Auferstehung mit dem Schatten der Barmherzigkeit Allahs gesegnet sein werden. Eine Art davon sind Menschen, die Allahs gedenken. Der Heilige Prophet^{saw} fügt hinzu, dass es ein kummervoller Tag sein wird. Niemand hat je etwas Vergleichbares gesehen. Allahs Zorn wird an diesem Tage groß sein, weil alle Übeltäter vor ihm versammelt sein werden. Die Sonne wird nah heranrücken. Jeder, der an diesem Tage mit dem Schatten der Barmherzigkeit Allahs gesegnet sein wird, wird wahrlich glücklich sein.
8. Allah nimmt die Gebete derer an, die Seiner Gedenken. Die Gebete, die im Heiligen Qur-ân erwähnt sind, beginnen mit *Zikr* wie *tasbeeh* und *tahmeed*. Das erste Gebet kommt in der Sura *Al-Fatiha* vor, die mit Versen beginnt, welche ausschließlich das *Zikr* enthalten:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ *
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ *

„Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Barmherzigen. Aller Preis gehört Allah, dem Herren der Welten, dem Gnädigen, dem Barmherzigen, dem Meister des Gerichtstages.“ (1:1-4)

Dann folgt der Teil, der sowohl von Gott als auch von Menschen handelt:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ *

„Dir allein dienen wir und zu Dir allein flehen wir um Hilfe.“
(1:5)

Die Sura endet mit dem Gebet:

إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ
عَلَيْهِمْ * غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ *

„Führe uns auf den geraden Weg – den Weg derer, denen du Gnade erwiesen hast, die nicht (Deinen) Missfallen erregt haben und die nicht irre gegangen sind.“ (1:6-7)

Die Sura *Al-Fatiha* ist ein Gebet, doch trotzdem beginnt der Allmächtige Gott es mit Seinem Gedenken und beendet es erst mit einer Bitte. Wir beobachten das gleiche Phänomen auch in der Welt. Wenn ein Bettler kommt, lobt er zuerst den Hausherrn und stellt dann seine Bitte.

Ähnlich sollte jemand, der etwas von Allah erbitten will, zuerst Seine Autorität anerkennen und sich seine eigene Schwäche zugestehen. Der Prophet^{saw} Jonas^{as} tat das gleiche, als er in tiefer Finsternis rief:

... لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ ^{عَلَّهِ} إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ *

„...Es gibt keinen Gott außer Dir, Heilig bist Du! Ich bin fürwahr einer der Frevler gewesen.“ (21:88)

Er brachte zuerst die Glorie Gottes zum Ausdruck und schilderte dann erst seine Situation. Darüber hinaus überliefert der Heilige Prophet^{saw} folgendes *Hadith-Kudsi*:

مَنْ سَعَىٰ ذِكْرِي عَنْ مَسْئَلَتِي أُعْطِيَتهُ أَفْضَلَ مَا أُعْطِيَ السَّائِلِينَ

„Diejenigen, die sich mit Meinem Gedenken beschäftigt halten, erhalten mehr als jene, die nur bitten stellen.“ (Tirmidhi)

Das heißt nicht, dass man nicht mehr bitten soll. Die Surah *Al-Fatiha*, welche die Mutter des Buches ist, ist zusammengesetzt aus einer Kombination von *Zikr* und Gebeten. Dieses Hadith meint nur, dass derjenige, der nur Bitten stellt, aber kein *Zikr* vollzieht, weniger erhält, als jemand, der sich zusätzlich zu seinem Gebet auch die Zeit nimmt, um das *Zikr* zu vollziehen.

9. *Zikr* ist ein Mittel, um Allahs Verzeihung von Sünden zu erlangen. Der Heilige Prophet^{saw} sagt, dass demjenigen, der *takbeer*, *tahmeed* und *tasbeeh* vollzieht, alle seine Sünden vergeben werden, auch wenn sie so reichhaltig sind, wie der Schaum der Meere. (Tirmidhi, Abwab ul Dawad)

10. *Zikr* schärft die Erkenntnis. Jemand, der Allahs gedenkt, macht Entdeckungen über Wahrheiten und Weisheiten, die ihn überraschen werden. Gott der Allmächtige sagt:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا
وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ
رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۖ سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ *

„In der Schöpfung der Himmel und der Erde und im Wechsel von Tag und Nacht sind in der Tat Zeichen für die Verständigen. Die Allahs gedenken im Stehen und Sitzen und wenn sie auf der Seite liegen und nachsinnen über die Schöpfung der Himmel und der Erde: ‚Unser Herr, Du hast dies nicht vergebens erschaffen, heilig bist Du, errette uns denn vor der Strafe des Feuers.‘“ (3:191-192)

11. Das Gedenken Allahs führt zur Rechtschaffenheit. Es gibt ein Hadith, in dem der Heilige Prophet^{saw} folgende Aussage Allahs wiedergibt:

فَإِذَا ذَكَرْتَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِذَا ذَكَرْتَنِي فِي مَلَأٍ
ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِذَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشَيْءٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ
ذَرَأَعًا وَإِذَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذَرَأَعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِذَا أَتَانِي
مَسْأَلَةٌ أَسْأَلُهُ هُوَ كَلٌّ

„Wenn mein Diener sich Meiner im Herzen gedenkt, gedenke ich seiner im Stillen und wenn er Meiner öffentlich gedenkt, gedenke ich seiner öffentlich.“

Dieses Hadith zeigt, dass wenn z. B. jemand sagt: *„Heilig bist Du o Allah!“*, Allah ihm antwortet: *„Mögest Du ebenfalls heilig und gereinigt sein.“* Wenn Allah das sagt, wird die Reinigung auch sicherlich eintreten. Ähnlich ist es, wenn jemand in der Öffentlichkeit den Namen Allahs preist, denn dann wird Allah das Ansehen desjenigen in der Öffentlichkeit mehrten, so dass die Welt ihn als rechtschaffene Person wahrnehmen wird.

Es ist ein Merkmal der menschlichen Natur, dass wenn man mit jemanden oft zu tun hat, die Liebe und Bindung zu dieser Person wächst. Es geht sogar so weit, dass das Dorf oder die Stadt, in der man lebt, geliebt wird. Wenn jemand Allahs oft gedenkt und Seinen Namen Tag und Nacht erwähnt, wird seine Liebe zu Ihm stetig wachsen.

Dies waren im Kurzen die Nutzen des Gedenken Allahs. Ich bete, möge Allah dafür sorgen, dass sie für Sie alle und für mich von Nutzen sein werden. Amien.

Stichwortverzeichnis

A

Abendgebet 53
 Abraham^{as} 68
 Absicht 31, 42, 51, 58, 70, 79
 Adhan 42, 69
 Aleem 19
 Alhamdulillah Rabbil-Alamien 44
 Allah 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 24, 25,
 26, 27, 29, 33, 34, 35, 36, 38,
 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48,
 51, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61,
 62, 69, 71, 76, 80, 85, 86, 87,
 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 97
 Allaho Akhbar 30, 43, 55, 69, 70
 „Allaho Akhbar, Allaho Akhbar“
 30, 69
 Allahs sind wir und zu Ihm werden
 wir zurückgebracht werden
 44
 Aller Preis gehört Allah, dem Herrn
 der Welten 44
 Allmächtige 16, 19, 21, 34, 38, 92, 94
 Asr 53
 Ayatul-Kursi 60

B

Bauern 19
 Bewusstlosigkeit 35, 36, 37
 Bismillah 43
 Bukra 53

D

Dämmerung 53
 Demut 35, 50, 51, 70, 77
 der Allwissende 19
 der Heilige 16, 17, 18, 19, 22, 30, 31,
 35, 39, 41, 42, 43, 46, 48, 49,
 67, 77, 78, 79, 88, 95, 96
 der Schöpfer 19
 der Wachsame 19
 Disziplin 21
 Disziplinierung 82

E

Engel 16, 37, 63
 Enthusiasmus 41
 Entschlossenheit 49, 58
 Erkenntnis 96
 Ermahnungen 15, 71
 Erschöpfung 48
 Es gibt keine Kraft noch Macht ohne
 die Hilfe Allahs 44
 Essen 28, 43, 49, 63, 73

F

Fardh 56
 Fasten 22
 Faulheit 21
 freiwillige Gebete 20
 Furcht 33, 38, 61

G

Gänsehaut 34
Gedichte 25, 31, 32
Gemeinde 18, 19, 24, 41, 67
Geruchssinn 77, 78
Glücksgefühle 27, 28
Gottesfurcht 33, 50, 70
Groll 64
Güte 85

H

Hadhrat Ayesha^{ra} 48
Hadhrat Junaid aus Baghdad 82
Heilige Prophetsaw 16, 17, 20, 22, 26,
30, 31, 35, 41, 42, 43, 45, 46,
48, 49, 53, 54, 56, 66, 67, 68,
69, 72, 73, 77, 78, 79, 81, 82,
85, 86, 88, 93, 95, 96
Heilig ist Allah, Der Preiswürdige.
Heilig ist Allah, Der Große
46
Heuchelei 24, 51, 88
Hörvermögen 77
Hypnose 27

I

Imam 70, 71, 79, 82
Inna lillahi wa inna ilaihi raji'oon 44
Iqamat 69

iqtishar 34
Ischaa-Gebet 59, 63
Isha 73

J

jolood 34
Jüngsten Gerichts 22, 46

K

Kaaba 68, 70
Khabeer 19
Khaliq 19
Kokain 27, 28
Konzentration 13, 18, 27, 48, 56, 65,
66, 67, 69, 71, 75, 77, 79
Konzentration im Gebet 65, 79
Konzentrationsschwierigkeiten 49,
50, 75
Krieg 18

L

La haula wa la quwwata illa billah
44
La ilaha llallah 19
Liebe 41, 97

M

Maghrib 63, 73
 Marihuana 27
 Märtyrer 18
 Mekka 68
 Mesmerismus 27
 Muhammad^{saw} 16
 Muslim 5, 27, 35, 44, 52, 56, 79, 86
 Muttersprache 75

N

Najat 57
 Naturgesetz 59, 71
 Nawafil 20, 21, 22, 57, 73, 81
 Nervensystem 30, 66, 67
 Neugeborenen 42
 Niyat 70, 79

O

Ohnmächtigkeit 36
 Opfer 68
 Opium 26, 27, 28

P

Pflichtgebete 20, 22, 62
 Pir 28
 Poesie 31

Q

Qaadah 56
 Qadir 19
 Qiyam 56, 80, 82
 Qur-ân 15

R

Rakaas 56, 70, 86
 Ram 27
 Ramadan 22
 Ramadhan 22
 Rechtschaffenheit 96
 Reue 80
 Ruhezustand 34
 Rukuu 56, 71, 77

S

Sajdah 56, 71, 82
 Salât 19, 20
 Satan 36, 69, 87
 Scharia 31, 65, 66, 74
 Schatten der Barmherzigkeit Allahs
 93
 Schlaf 62, 63, 73
 Schläfrigkeit 73
 Schlangen 30
 Selbstkontrolle 64
 Shibli 82, 83
 Sinnesbetäubungen 27

Sonnenaufgang 46, 53, 54, 71, 74
Sonnenuntergang 53, 71
Spiritualität 27, 37, 85
spirituelle Höhen 20
spirituelle Reinheit 28
Standhaftigkeit 51
Stimme 29, 66
Subhanallahi wabi Hamdihi. Subhan-
allah il Azeem 46
Sünden 64, 86, 92, 95
Sündenanfälligkeit 57

T

Tacon 49, 50
Tahajjud 46, 57, 58, 62, 63, 64, 65
Tahmeed 61
Takbeer 43, 89
ta'leen 34
tanzen 25, 30, 31, 34, 35
Tasbeeh 61, 62
Trägheit 21
Tränen 35
Trauer 35, 44
Tugend 15, 92
turb 34, 35

V

Verheißene Messias^{as} 19
Vernunft 35
Vorurteil 64

W

waijl 34
Wajib 62
Waschung 42, 66, 67
Weichheit 34
weinen 34, 61
Weisheit 20, 35, 36, 69, 77
Witr 62, 73
Wohlgefallen Allahs 90

Z

Zakat 22, 40
Zikr 5, 6, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20,
24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33,
34, 35, 37, 38, 39, 41, 43, 45, 46,
47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56,
59, 60, 61, 73, 74, 88, 89, 90, 91,
92, 93, 95, 96

Anmerkungen des Herausgebers

Gemäß unserer Zählweise wird der Vers *Bismillah irrahman ir-rahiem* (im Namen Allahs, des Gnädigen, des immer Barmherzigen) stets als erster Vers eines Qur-ân-Kapitels (Sura) gezählt. Einige Herausgeber von Qur-ân-Ausgaben beginnen mit der Zählung erst nach *Bismillah irrahman irrahiem*. Sollte der Leser den Vers also nicht unter der in diesem Buch wiedergegebenen Nummer finden, sei es ihr oder ihm geraten, von der Zahl Eins abzuziehen.

Die folgenden Abkürzungen wurden verwendet. Leser werden gebeten, die vollständigen Formeln zu gebrauchen:

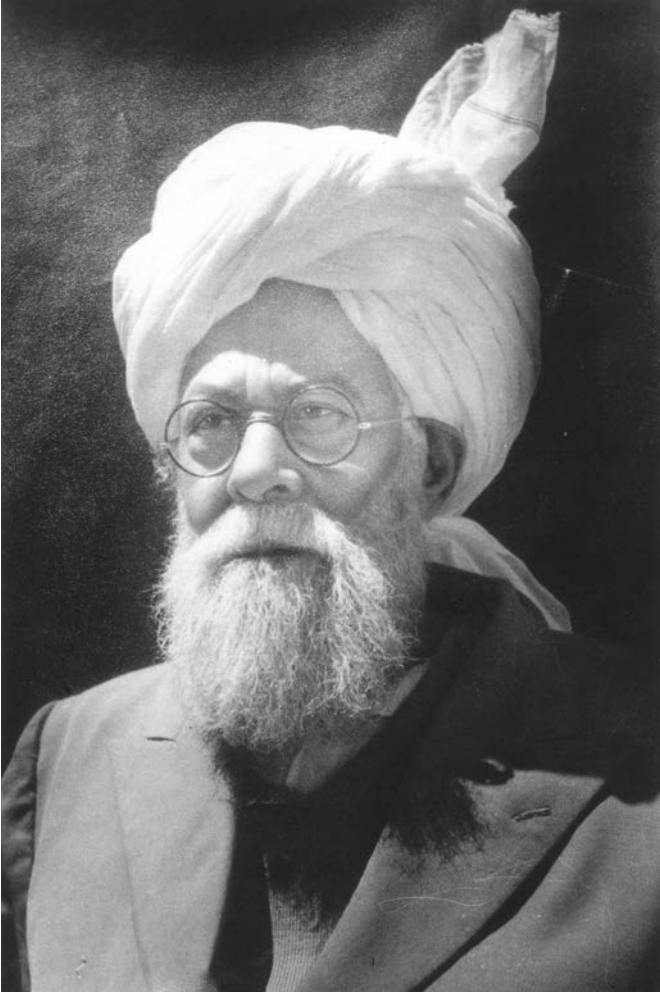
saw „*sallallahu alaihi wa sallam*“ bedeutet: „Frieden und Segnungen Allahs seien auf ihm“ und wird im Anschluss an den Namen des Heiligen Propheten Muhammad^{saw} gebetet.

as „*alaihis salam*“ bedeutet: „Friede sei auf ihm“ und wird im Anschluss an die Namen von allen übrigen Propheten gebetet.

ra „*radi-Allahu anhu/anha/anhum*“ bedeutet: „Möge Allah Gefallen an ihm/ihr/ihnen haben“ und wird im Anschluss an die Namen der Gefährten des Heiligen Propheten Muhammad^{saw} oder des Verheißenen Messias^{as} gebetet.

rh „*rahmatullah alaih*“ bedeutet: „Möge Allah ihm gnädig sein“ und wird im Anschluss an die Namen von verstorbenen frommen Muslimen gebetet, die keine Gefährten des Heiligen Propheten Muhammad^{saw} oder des Verheißenen Messias^{as} waren.

Zum Autor



Zweite Kalif des Verheißenen Messias^{as} des Islam
Zweites Oberhaupt der Ahmadiyya Muslim Jamaat
Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmad^{ra} (1889-1965)

Für eine messianische Bewegung, die sich auf einen Propheten als Begründer beruft, dient die Plausibilität von Prophezeiungen, ihre Erfüllung und Glaubwürdigkeit als eines der zentralen Legitimationsmerkmale. Der Begründer der Ahmadiyya Muslim Gemeinde, Hadhrat Mirza Ghulam Ahmad^{as}, behauptete, dass Tausende von ihm vorhergesagten Prophezeiungen fristgerecht in Erfüllung gingen, was er auch in vielen seiner Werke erläuterte.¹ Der Prophet selbst definiert sich qua Namen als jemand, der die Zukunft vorhersagen, prophezeien kann. In einem Gnadenakt offenbart Gott ihm Zukünftiges, um dadurch einerseits die Menschheit zu warnen, andererseits aber auch den Anspruch des Propheten an Glaubwürdigkeit zunehmen zu lassen. Nicht zuletzt dieser Umstand führte dazu, dass zu Lebzeiten des Verheißenen Messias^{as} Hunderttausende seinen Anspruch akzeptierten und jetzt noch Prophezeiungen, die in Erfüllung gehen, seine Glaubwürdigkeit untermauern.

Eine der wichtigsten Prophezeiungen des Verheißenen Messias^{as} betrifft den Autoren dieses Buches. Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmads^{ra} Leben bürgt für die Erfüllung einer Prophetie und dieses Werk selbst beglaubigt jene Offenbarung Gottes, die der Verheißene Messias^{as} erhielt, als er vierzig Tage und Nächte, fastend und betend, abgeschieden von der Außenwelt, Gott flehend und bittend anrief, um ein Zeichen für die Wahrhaftigkeit seiner Mission zu erhalten und so

¹ Vgl. Ahmad, Hadhrat Mirza Ghulam: Die Arche Noahs. Die Lehre des Verheißenen Messias^{as} zur Errettung des Menschen. Frankfurt am Main 2011, S.26-29. Oder siehe auch: Der Vortrag von Lahore. Über Gotteserkenntnis und Sünde im Islam im Vergleich zu Christentum und Hinduismus. Frankfurt am Main 2011. Exemplarisch erläutert er in *Nusul-ul-Masih* (Urdu) 150 Prophezeiungen und ihr in Erfüllung gehen. Eine chronologische Wiedergabe aller Prophezeiungen findet man in *Taskira* (Frankfurt am Main 1997).

der Außenwelt schlagkräftige Beweise für seine Wahrheit präsentieren zu können. Die Offenbarung, die der Verheißene Messias^{as} erhielt, fügt sich ein in eine Reihe anderer Prophezeiungen, die allesamt verkünden, dass der Messias der Endzeit, die zweite Manifestation Jesu, mit einer gesegneten Nachkommenschaft erscheinen würde. So heißt es in einem Ausspruch des Heiligen Propheten Muhammad^{saw} zum Beispiel, dass der Verheißene Messias^{as} heiraten und Kinder erhalten würde. Der auf den ersten Blick redundant erscheinende informative Gehalt der Prophezeiung gewinnt erst dann an prophetischer Kraft und Relevanz, wenn die Nachkommenschaft des Messias eine Wichtigkeit und Bedeutsamkeit darstellen würde, wenn zum Beispiel, wie auch im Talmud prophezeit, der zweite Messias mit Söhnen und Enkelsöhnen gesegnet sein würde, die als Nachfolger seine Mission weiterverfolgen würden. In diesem Kontext gewinnt die im Folgenden zitierte Prophezeiung über die Geburt eines Sohnes, der außerordentliche Leistung vollbringen und mit himmlischer Leitung ausgestattet die Verkündigung des Islam vorantreiben würde, an historische Bedeutsamkeit:

„Ich gebe dir ein Zeichen der Barmherzigkeit, genau wie du es von Mir erbatest. Also habe Ich dein Flehen erhört und deine Gebete durch meine Gnade mit der Erhörung geehrt, und ich habe dir deine Reise (nach Hoshiapur und Ludhiana)² gesegnet. Du erhältst somit ein Zeichen der Allmacht, der Barmherzigkeit und der Gottesnähe. Du bekommst ein Zeichen der Huld und Gnade. Dir wird der Schlüssel zum Erfolg und zum Sieg verliehen. O Sieger! Friede sei mit dir!
Gott sagt dies, damit jene, die zu leben wünschen, von den

² Die Ortschaft, wo der Verheißene Messias^{as} sich von allem Weltlichen zurückzog, um sich vollkommen Gott zu widmen (siehe oben).

Klauen des Todes errettet werden, und diejenigen, welche in Gräbern liegen, hervorkommen mögen, und damit sich die Erhabenheit des Glaubens und die Größe der Worte Gottes den Menschen offenbaren; damit die Wahrheit mit all ihren Segnungen komme und die Falschheit mit all ihren Unheilsverkündigungen entswinde, und damit die Menschen es begreifen, dass Ich allmächtig bin, tue, was Mir beliebt, und damit sie für sicher wissen, dass ich mit dir bin, damit jenen, die nicht an Gott glauben, jedoch Sein Buch und Seinen Heiligen Gesandten, Muhammadsaw den Auserwählten, der Lüge zeihen, ein deutliches Zeichen gegeben werde und der Weg der Frevler sichtbar werde.

Also hast du die frohe Botschaft, dass dir ein schöner und lauterer Knabe gegeben wird. Einen frommen Knaben wirst du erhalten. Der Knabe wird von deinem Samen und aus deiner eigenen Nachkommenschaft stammen. Ein hübscher, reiner Knabe wird dein Gast sein. Sein Name ist auch Emmanuel und Baschir. Er ist mit dem Heiligen Geist ausgestattet und er ist frei von Unreinheiten und er ist das Licht Gottes. Gesegnet ist der, der vom Himmel kommt. Ihn begleitet Gnade, die mit seiner Ankunft eintritt. Er wird Würde, Hoheit und Wohlstand besitzen. Er wird auf die Welt kommen und Viele kraft seines messianischen Geistes von ihren Krankheiten reinigen. Er ist das Wort Gottes, denn die Bramherzigkeit und Ehre Gottes haben ihn mit einem glorreichen Wort gesandt. Er wird außerordentlich intelligent und scharfsinnig und sanftmütig im Herzen sein und er wird mit weltlichem und spirituellem Wissen erfüllt sein. Er wird drei in vier verwandeln (Die Bedeutung von diesem Teil ist mir nicht klar; Anm.d.Verheißenen Messias^{as}). Montag! Gesegneter Montag! Liebenswürdiger Sohn, erhaben, nobel! Eine Manifestation des Ersten und des Letzten, eine Manifestation der Wahrheit und der Erhabenheit, als ob Gott vom Himmel herabgestiegen wäre. Dessen Kommen

wird segensreich und mit der Manifestation der Glorie Gottes verbunden sein. Ein Licht kommt, ein Licht, welches Gott mit dem Duft Seines Wohlgefallens erfüllt hat. Wir werden Unseren Geist in ihn einhauchen und er wird stets den schützenden Schatten Gottes über sich haben. Er wird rasch gedeihen und die Freilassung jener in Gefangenschaft veranlassen. Sein Ruhm wird die Enden der Welt erreichen und Völker werden durch ihn Segnungen erfahren. Dann wird er zu seinem spirituellen himmlischen Ursprung gehoben. Dies ist eine festgelegte Sache.“³

Der Autor dieses Werkes, der Verheißene Reformer^{ra}, der in obiger Prophezeiung als Gnade Gottes und zur Stärkung der Ahmadiyya-Gemeinde entsandt wurde, hat selbst erst 1944 den Anspruch erhoben, der in dieser Prophezeiung vorhergesagte Verheißene Sohn zu sein. Erst nach einer göttlichen Botschaft, durch einen Traum, in dem ihm von Gott mitgeteilt wurde, dass er der Verheißene Reformer sei, verkündete Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmad^{ra}, ebenjener Sohn zu sein, dessen Erscheinen als Segen und Gnade für die junge Ahmadiyya Gemeinde zu verstehen ist. Und vergewenwärtigt man sich im Nachhinein die Lebensleistung des Verheißenen Reformers^{ra}, so gewinnt die Prophezeiung an Glaubwürdigkeit.

Die Ahmadiyya Gemeinde steckte noch in ihren Kinderschuhen, als der Verheißene Sohn mit gerade einmal 25 Jahren von einem großen Teil der Gemeinde zum zweiten Kalifen bestimmt wurde. Schon während der Zeit des ersten Kalifens, Hadhrat Aljhaj Hakeem Nuruddin^{ra}, verschworen sich einige Gemeindemitglieder, hochrangige Amtsträger, gegen das Kalifat. In ihren Augen sollte die Gemeinde, völlig konträr zum Wil-

³Taskira (1997), S.109-111.

len des Verheißenen Messias^{as}, von einem Gremium geführt werden. Als der junge Sohn des Messias^{as} dann zum Kalifen ernannt wurde, witterten die Verschwörer ihre Chance. Realistisch gesehen standen sie nicht schlecht, wenn man bedenkt, dass sie einen großen Teil der administrativen und intellektuellen Führung in sich vereinten und der neue Kalif gerade einmal 25 Jahre jung war. Doch die Verschwörung schlug fehl, die überwältigende Mehrheit schloss sich dem Kalifen an, die Sektierer wanderten nach Lahore aus und gründeten eine eigene Gemeinde, die heutzutage vom Aussterben bedroht ist, während die Ahmadiyya Muslim Gemeinde aktuell eine der dynamischsten und größten Bewegungen im Islam darstellt, mit mehreren zehn Millionen Mitgliedern weltweit, die in über 195 Ländern auf der Welt aktiv darin sind, die Lehren des Verheißenen Messias^{as} zu verbreiten. Die Tatsache allein, dass aus einem kleinen Dorf im tiefsten Punjab, ohne Zuanbindung und abgeschnitten von der modernen Welt, finanziell schwach und konfrontiert mit starker Opposition, eine weltweite Bewegung entstanden ist, mit eigenen weltweit ausstrahlenden Fernsehsendern, Tausenden aktiven Gemeinden und Millionen von Konvertierten, wirkt wundersam. Wenn nun jedoch die Gründungsperson, der Verheißene Messias^{as}, dies auch noch vorhersagte, ja, vielmehr noch, vorhersagte, auf welche Weise dies geschehen würde und welche Person eine tragende Rolle spielen würde, dann ist es für einen vernünftig denkenden Menschen schwer, nicht an die Erfüllung der Prophezeiungen zu glauben, und somit auch den göttlichen Ursprung zu akzeptieren. Und in diesem Kontext gewinnt die oben angeführte Prophezeiung über den Verheißenen Reformen eine ganz spezielle Überzeugungskraft, denn die Etablierung, Strukturierung, Organisation, Verbreitung und intellektuelle wie spirituelle Entwicklung der Gemeinde wurde von dem Verheißenen Reformen^{ra} entschieden geprägt.

Der Verheißene Messias^{as} verschied 1908. An seiner statt übernahm der erste Kalif, Hadhrat Alhaj Hakeem Nuuruddin^{ra}, die Führung der Gemeinde. 1914 verstarb dieser, so dass von da an die 52 jährige Ära des Verheißenen Reformers^{ra} begann. Der zweite Kalif gab der jungen Gemeinde ihre bis zum heutigen Tag gültige Organisationstruktur, mit Weitsicht etablierte er ein System, das in der ganzen Welt Verwendung findet und für das feste und gesunde Fundament der Gemeinde sorgt. Er führte Missionsschulen ein und entsandte Missionare in die gesamte Welt hinaus. Bis zu seinem Ableben etablierten sich 92 Missionen auf der gesamten Welt. Aus dem armen Indien heraus wurden in Europa Moscheen gebaut. Die Al-Fazl-Moscheen zu London und Hamburg sollen hier beispielhaft erwähnt werden. Neben der Führungseigenschaften und dem Organisationstalent, das die Basis dafür legte, dass die Gemeinde sich entfalten konnte und auf der gesamten Welt eine Einheit bildete, zeichnete sich die Führung des zweiten Kalifen in außergewöhnlichem Maße durch seine intellektuellen und spirituellen Fähigkeiten aus. Er genoss keine höhere Bildung im weltlichen Sinne, doch seine denkerischen Fähigkeiten, seine Intelligenz und weitumfassende Weisheit schlugen sich nicht nur in Hunderten von außergewöhnlichen Reden nieder, sondern vor allem auch in seinem verfassten Nachlass. Hervorzuheben sind Abhandlungen über das Wesen Gottes⁴, über den Heiligen Propheten und seinen rechtgeleiteten Kalifen⁵, über die sozialen und ökonomischen Grundlagen im Islam im Vergleich zu westlichen Modellen⁶ und vor allem seine reformatorischen Untersuchung und

⁴ Die Wesen Gottes. (Wiederauflage Frankfurt am Main 2012).

⁵ Muhammad (Frankfurt am Main 1994); Khilafat-e-Rashidah (Islamabad [UK] 2009).

⁶ Der wirtschaftliche Aufbau der islamischen Gesellschaftsordnung (Frankfurt am

Interpretation des Heiligen Qur-âns, die er auf der Basis von Überlieferungen des Heiligen Propheten^{saw} und der logisch und scharfsinnigen Herangehensweise des Verheißenen Messias^{as} durchführte. Er hat einen großen Kommentar (Tafseer-e-Kabir), eine zehnbändige Vers-für-Vers-Interpretation des Heiligen Qur-âns,⁷ verfasst, dabei aufgezeigt, dass der Qur-ân kein Buch der Vergangenheit darstellt, sondern dass die Reinheit und Vollkommenheit dieses Buchs göttlichen Ursprungs für alle Zeiten gültig ist und für jede Veränderung der Gesellschaft passende Lösungen bereithält. Alle Abhandlungen des Verheißenen Reformers^{ra} basieren denn auch vollkommen auf die Lehren des Qur-âns, auf faszinierende Weise wird aufgezeigt, inwiefern sich der heilige Text über die Jahrhunderte hinweg einerseits nicht veränderte, aber andererseits immer neue Lösungen, hermeneutische Tiefen und spirituelle Perlen offenbart. Er zeigt, dass der Qur-ân ein zeitloses Buch ist, dessen Wissensreichtum niemals zu versiegen scheint, dessen interpretatorischen Tiefen schier unfassbar sind und deswegen als das größte Wunder auf der Welt bezeichnet wird.

Neben seiner spirituellen Einsicht und intellektuellen Schärfe zeichnete sich Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmad^{ra} durch sein politisches Engagement zu Zeiten der Teilung des dekolonisierten Subkontinents in Pakistan und Indien aus. Er trug entscheidenden Anteil an der Etablierung Pakistans als souveränen Staaten und leistete wertvolle Dienste als Vorsitzender des *All Cashmere Committee*, das die Rechte der

Main); New World Order of Islam (Islamabad [UK] 2005). Hierbei sollte erwähnt sein, dass nur wenige Werke auf Deutsch vorliegen, mehr auf Englisch und das gesamte Werk natürlich auf Urdu.

⁷ Die bislang noch nicht im Deutschen vorliegt, sondern nur auf Englisch (Islamabad [UK] 1988; Koran, English & Arabic; ISBN: 1-85372-045-3).

in Kaschmir lebenden Muslime schützte und dadurch die muslimische Gemeinde vor Unterdrückung bewahrte. Grundsätzlich wurde er aufgesucht von Staatsmännern, die seinen Rat schätzten und sich dadurch Leitung verschafften.

Die Lebensleistung des Verheißenen Reformers^{ra} kann hier nur in groben Zügen nachgezeichnet werden. Oft bei großen Persönlichkeiten der Weltgeschichte offenbart sich die gesamte Tragweite ihres Wirkens erst nach ihrem Dahinscheiden. Die außergewöhnliche Leistung des zweiten Kalifens^{ra} der Ahmadiyya Muslim Gemeinde manifestiert sich zum Teil schon zu seinen Lebzeiten, sei es in Form der Ahmadiyya Muslim Gemeinde, die nicht aufhört zu wachsen und an Einfluss zu gewinnen, oder in Form der spirituellen Leitung, die durch seinen geistigen Nachlass für Gottsucher weltweit eine tiefe, noch auszuschöpfende Quelle der Weisheit darstellt. Die Reformulierung des ursprünglichen Islam anhand logischer Argumentationstrukturen, die Darstellung der Lehren des Islam in ihrer gesamten gesellschaftsstrukturierenden Tragweite, die rationale Durchdringung von islamischen Geboten und Verboten, die logisch kohärente Formulierung der Grundlage von Moral, all dies formulierte der Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmad^{ra} in dutzenden Werken.

Dieses kleine Büchlein ist ein praktisches Handbuch, worüber der Gottsucher seine alltäglich zu praktizierenden spirituellen Übungen verbessern kann. Der Autor war bekannt für die spirituelle Rechtleitung, die spirituelle Erziehungsarbeit, die er Zeit seines Lebens leistete. Dieses Büchlein gibt davon einen kleinen Eindruck.

Hadhrat Mirza Baschir ud-Din Mahmud Ahmad^{as}
im Verlag der Islam
Auswahl

Die Person des Göttlichen Wesens/Wiederauflage: Das Wesen Gottes (2012)

1996, DIN-A5, broschiert, 291 Seiten
ISBN 978-3-921458-19-8

Diese Studie über die Existenz Gottes behandelt das Thema aus zahlreichen Blickwinkeln. Nachdem der Autor die Existenz Gottes und die Segnungen des Glaubens an Gott dargelegt hat, führt er die Vorstellungen über die Person Gottes, die es in verschiedenen Religionen der Welt gibt, an. Er zählt dann die Eigenschaften Gottes auf und widerlegt die Einwände gegen dieselben. Anschließend behandelt er die Frage nach der Erhörung von Gebete.

Das Leben des Heiligen Propheten Mohammad

1994, DIN-A5, broschiert, 372 Seiten
ISBN 3-92145892-7

Das Leben des Religionsstifters des Islam bildet eine der Grundlagen des Islam, und seinem Beispiel nachzueifern, ist die Aufgabe eines jeden Muslims. Der zweite Kalif der Ahmadiyya Muslim Jamaat stellt hier ausführlich die Geschichte des Propheten wie auch seine Eigenschaften dar, und behandelt darüberhinaus gleichfalls die Lehren und Grundlagen des Islam auf eingehende Art und Weise

Mohammad in der Bibel

2003, broschiert, 84 Seiten
ISBN 3-92145812-9

Anhand zahlreicher Stellen aus dem Alten und Neuen Testament weist der Autor, der zweite Khalif des Mahdi und Messias des Islam, nach, dass es viele Prophezeiungen über die Ankunft des Heiligen Propheten (Friede sei auf ihm) in der Bibel gibt

Sozialer Aspekt des Islam

1989, DIN-A5, broschiert, 60 Seiten
ISBN 3-921458-35-8

In dieser Abhandlung befasst sich der Zweite Kalif der Ahmadiyya Muslim Jamaat ausführlich mit den Aspekten des Heiratens im Islam, u.a. mit der Eheschließung und dem anschließenden Familienleben, der Erziehung von Kindern, dem Sozialverhalten, den Bürgerpflichten, den Vollmachten und Pflichten des Staates, dem Handel, den Beziehungen von Staaten untereinander oder auch den Beziehungen zwischen Anhängern unterschiedlicher Glaubensvorstellungen.

Der wirtschaftliche Aufbau der islamischen Gesellschaftsordnung

DIN-A5, broschiert, 96 Seiten
ISBN 3-921458-17-X,

Der 2. Kalif der Ahmadiyya Muslim Jamaat verdeutlicht anhand klarer Darstellung und Beweisführung, wie eine Wirtschaftsordnung auszusehen hat, die der Natur des Menschen entspricht und weder übervorteilt noch benachteiligt. Mit der Analyse von Kapitalismus und Kommunismus und deren inhärenten Fehlern sowie den daraus entstehenden Ungerechtigkeiten.

