

Einleitung – Vorwort



Der Prophet (ﷺ) sagte: „Es gibt ein Tor im Paradies namens Ar-Raiyan. Diejenigen, die das Fasten einhalten, werden am Tag der Auferstehung durch dieses Tor eintreten und niemand außer ihnen wird durch es eintreten. Der Ruf wird kommen: ‚Wo sind diejenigen, die gefastet haben?‘ Sie werden aufstehen und werden die Einzigen sein, die durch es eintreten können. Nach ihrem Eintritt wird das Tor geschlossen und niemand wird mehr durchgehen.“³

Das Wort Ramadan kommt von der arabischen Wurzel r-m-d, was „durch die Intensität der Sonne erhitzt“ oder „brennen“ bedeutet und uns daran erinnert, dass der Zweck des Monats Ramadan darin besteht, die Schleier zu verbrennen, die uns von der Erfahrung der Allgegenwart Allahs vernebeln.

Allah hat diesen Monat als eine klare, sprudelnde Quelle bestimmt, in der wir unser Leben und unseren Seelenzustand läutern können und uns auf dem Weg Richtung göttliches Licht bewegen.

Dieser Monat ist ein Monat der Reinigung der Seele und der spirituellen Entfaltung. Es ist der Monat der Großzügigkeit und des Teilens.

Ibn ‚Abbas berichtete, dass Allahs Gesandter (ﷺ) der großzügigste in Sachen wohltätige Zwecke war, aber im Monat Ramadan war er (ﷺ) dies bis zum Äußersten. Der Engel Gabriel (Friede sei mit ihm) traf ihn (ﷺ) jedes Jahr im Monat Ramadan, bis er endete, und Allahs Gesandter (ﷺ) rezitierte ihm den Koran, und wenn Gabriel bei ihm (ﷺ) war, war Allahs Gesandter (ﷺ) am großzügigsten im Geben und in der Nächstenliebe wie der wehende Wind (Alles und Alle berührend).⁴

Der Monat Ramadan ist nicht da, um dich zu belasten oder dir das Leben zu erschweren, er ist ein göttliches Geschenk, das dich inspirieren und verwandeln soll.

In diesem Monat geht es darum, dich vom Gewicht deines Egos zu befreien und dich vom Einfluss des Egos, des Nafs, zu lösen, das dich belastet.

Allah sagt uns: *„Das Fasten ist dir vorgeschrieben, wie es denen vor dir vorgeschrieben wurde, damit du gottbewusst bleibst.“* (2:183)

Das Schönste an diesem Monat ist, Allah, dem Allbarmherzigen Ar-Raḥmān, zu dienen und unser Liebesband mit Ihm zu stärken.

Der Gesandte Allahs (ﷺ) sagte: „Zu dir ist Ramadan gekommen, ein gesegneter Monat, den Allah, der Allmächtige und Erhabene, dir zum Fasten geboten hat. Darin werden die Tore der Himmel geöffnet und die Tore der Hölle geschlossen, und jeder Teufel ist gefesselt, und darin hat Allah eine Nacht, die besser als tausend Monate ist, gegeben.“⁵

Es ist ein Monat der Gnade und Herrlichkeit. In ihm ist jeder Tag der beste Tag und jede Nacht die beste Nacht und jeder Moment der beste Moment.

Die Kostbarkeit des Monats Ramadan liegt vor allem in seinem spirituellen Wert und dem hohen Platz, den dieser Monat bei Allah einnimmt.

„OH, ALLAH, ÖFFNE MEIN HERZ FÜR DICH IN LIEBE UND DANKBARKEIT.“

Das arabische Wort für Fasten ist „ṣiyam“, was vom Wurzelwort s-w-m stammt, das „Selbstbeherrschung“ und „Enthaltung“ bedeutet.

Der wertvollste Aspekt beim Fasten ist die Selbsterkenntnis. Wenn wir aufgefordert werden, das Ego zurückzuhalten, offenbaren sich unsere Abhängigkeiten, unsere Schwächen, unsere Unachtsamkeiten und geben uns das Bewusstsein, das wir brauchen, um uns von ihnen zu befreien. Das Ziel des Fastens ist, die niederen Triebe zu verwandeln, um positive Eigenschaften zu erreichen.

Wenn wir also auf die äußeren Ablenkungen wie Handy, Fernsehen, Computerspiele und andere Vergnügungen und Ablenkungen verzichten, auf unsere Worte achten und Unnötiges erst gar nicht aussprechen, wenn wir unsere Handlungen achtsam ausführen, wenn wir unsere Gedanken beobachten, wie wir über uns selbst und unsere Mitmenschen denken und inneren Vorurteilen widerstehen, wenn wir bedachter mit unserer Umwelt und der Natur umgehen und uns aufrichtig in die Gebete begeben und uns in den heiligen Koran vertiefen, wenn wir unser Heim mit den heilenden Klängen des Korans füllen, schaffen wir einen Raum der Selbsterkenntnis, einen Raum, in dem wir Allahs Gnade und Liebe erfahren können.

Der Monat Ramadan ist zugleich eine anstrengende und freudvolle Zeit. Im Verlaufe dieses Monats lösen sich dreißig Mal enthaltsame Spannung und kontaktfreudige Feierlichkeit ab.

Im gleichzeitigen Fasten der ganzen islamischen Welt erfahren wir eine verstärkte geistige Verbundenheit mit der Gemeinde, der Umma. In den Bewegungen von Enthaltbarkeit (untertags), Feierlichkeit (Sonnenuntergangszeit) und Rückzug (die Nächte) erfahren wir uns in allen Prägungen des Lebens.

„OH, ALLAH, LASS MICH DER SEHNSUCHT IN MEINEM HERZEN NACHGEHEN.
LASS NICHT DIE SORGEN DIESER WELT MEINE GRÖSSTE SORGE SEIN
UND SCHÜTZE MICH VOR DEN ABLENKUNGEN DIESER WELT,
SODASS ICH STETS DEINER GEDENKE.“

Im Monat Ramadan können wir in ein Bewusstsein kommen, in dem alle unsere Handlungen ein Akt der Anbetung werden. Unsere Nichtigkeit, unsere Beengtheit zu erleben, öffnet einen Raum in uns, der den Duft der Dankbarkeit verbreitet, öffnet unsere Augen für die Wunder, die uns umgeben.

„Und Gottes ist der Osten und der Westen, wohin immer ihr euch wendet, dort ist Gottes Antlitz.“ (2:115)

In unserer Verlangsamung durch das Fasten verharren wir länger bei einer Sache. „Die Rastlosigkeit und Hetzerei kommt vom Shaytan“, sagt ein arabisches Sprichwort. Sie kommen vom Shaytan, weil sie uns der Schönheit berauben.

Das Nafs liebt die Schnelligkeit und Abwechslung, nur keine Langeweile, nur kein langes Reflektieren, Antworten sollen sofort kommen, Dinge sollen schnell erledigt, Vergnügungen immer abwechslungsreich sein.

Wenn wir durch das Fasten verlangsamt werden, kann die Berührung eines jeden Gegenstandes, jeder Gang zu einem bestimmten Ziel, jeder bewusste Atemzug zu einer Kontemplation in die Schönheit von Allahs Schöpfung werden und einen Dank in unserem Herzen gegenüber dem Schöpfer auslösen, Alhamdulillah!

Der Prophet Muhammad (ﷺ) sagte: „Gott, der Allmächtige, sagt, alle Werke des Menschen sind für ihn, außer dem Fasten, es gehört Mir und Ich werde es belohnen, Ich bin sein Lohn.“⁶

Diese berührenden Worte des Propheten (ﷺ) zeigen uns so sehr die Liebe Allahs zu uns. Mein Fasten ist das einzige, was ich in Liebe und Hingabe Allah hinhalten kann. Allah anerkennt, dass ich Willensstärke, Verzicht und Überwindung auf mich nehme, um Ihn zu erfreuen.

Fasten in diesem heiligen Monat ist ein Hinhalten all unserer Schwächen. Es ist die Ergebung und Verbundenheit und vollkommene Abhängigkeit von Allah zu erfahren und zu preisen.

„Es war der Monat Ramadan, in dem der Koran von droben erteilt wurde, als Rechtleitung für den Menschen und evidenter Beweis dieser Rechtleitung, und als Maßstab, mit dem das Wahre vom Falschen zu unterscheiden ist, wer immer von euch diesen Monat erlebt, soll in ihm fasten.“ (2:185)

Allah beschreibt diesen Monat als den Monat, in dem der Koran offenbart wurde und zeigt uns damit, dass unser Fasten von der Welt uns hilft, die Führung und Leitung des Korans tiefer zu erfahren. In

der Erfahrung unserer Schwäche durch das Fasten, im Erleben unserer Abhängigkeit von allen Gaben Allahs, erfahren wir Seine Liebe, Seine Nähe und Fürsorge für uns. Die Worte des Koran treffen jeden Suchenden genau dort, wo er sich auf seiner spirituellen Reise befindet.

Der Koran bereitet unsere Seele und unseren Geist für die bevorstehende unendliche Reise, die Rückkehr zu Ihm, vor.

Unser geliebter Prophet Muhammad (ﷺ) beschreibt es so: „Dem Fastenden stehen zwei Freuden bevor: Wenn er sein Fasten bricht, ist er voller Freude, und wenn er seinem Herrn (am Tage des Jüngsten Gerichts) begegnet, freut er sich über das von ihm geleistete Fasten!“⁷

Der Koran ist das Wunder, das uns von Allah durch den Gesandten Allahs (ﷺ) geschenkt wurde. Wir lesen und hören von den Wundern der Propheten, Allahs Friede sei mit ihnen, doch wir sind die einzigen, die das Wunder Koran jetzt in unseren Händen halten und direkt davon trinken können. Welch Ehre und welche Verantwortung.

Mögen deine reinen Hände den Koran halten, mögen deine liebenden Lippen ihn berühren und möge dein ganzes Wesen von dieser Quelle trinken.

Das Fasten hilft uns also bei diesem Prozess, es hilft uns bei der Beherrschung des Selbst. Wenn wir gebeten werden, alles zu verlassen, was uns ablenkt, was uns von außen nährt, sind wir gewissermaßen gezwungen, in uns nach unserer Sehnsucht zu suchen.

Wir beginnen unsere Reise, indem wir uns nach innen wenden, von der Schöpfung fasten und uns dem Schöpfer zuwenden.

Zu Beginn unseres Fastens spüren wir insbesondere Allahs Barmherzigkeit und Hilfe.

Wenn sich unsere Herzen öffnen, erfahren wir Allahs Barmherzigkeit und die Bitte um Vergebung weitet sich in uns aus.