

Fasten und seine Wirkung auf die Seelenruhe

Alles Lob gehört Allah, dem Herrn der Welten, Der in Seinem ehrwürdigen Koran sagt: « (Es sind) diejenigen, die glauben und deren Herzen im Gedenken Allahs Ruhe finden. Sicherlich, im Gedenken Allahs finden die Herzen Ruhe« (13: 28).

Ich bezeuge, dass es keinen Gott außer Allah, dem Einen ohne Teilhaber gibt und dass unser Prophet Mohamad, Sein anbetend Diener und Gesandter ist. Allahs Segen und Friede seien auf ihm und auf all seinen Angehörigen, seinen Gefährten und denen, die ihnen bis zum jüngsten Tag aufrichtig folgen.

Es geht heute um das Fasten im Ramadan und seine Wirkung auf die Seelenruhe

Seelenruhe ist die innere Ruhe, das innere Gleichgewicht. Seelenruhe ist Ruhe aus der Seele heraus oder auch die Ruhe der geistig-seelischen Kräfte. Das Fasten in diesem Monat zügelt zwar den Verzehr, er schärft dafür die Sinne. Schon nach zehn Fastentagen ändert sich die Wahrnehmung der Umwelt. Sie wird bewusster gesehen, gerochen, gefühlt, geschmeckt.

Im Prinzip sind die Muslime während des Fastens in einem anhaltenden spirituellen Zustand. Stetig ist die Erinnerung, das Gedenken an ihren Schöpfer präsent. Mit diesem Gefühl hat man keine Angst vor dem Bösen. So es geschah mit dem Propheten Muhammad (s). Aus seiner Sira (Biographie) liest man, dass der Prophet mit Abu Bakr einen Treffpunkt ausgemacht, von dem aus sie ihre geheime Reise nach Yathrib antreten wollten.

Dort wurden sie entlang der Küste einen sehr ungewöhnlichen Weg nach Norden nehmen. Sie brachen noch vor Morgengrauen auf und

marschierten entlang der geplanten Route, bis sie an eine Höhle im Gebirge kamen, die in die Geschichte als Höhle (auf dem Berge) Thawr eingehen sollte. Im Koran steht: «als beide in der Höhle waren und er zu seinem Begleiter sagte: "Sei nicht traurig; denn Allah ist mit uns."» Da ließ Allah Seinen Frieden auf ihn herab und stärkte ihn mit Heerscharen, die ihr nicht saht, und erniedrigte das Wort der Ungläubigen; und Allahs Wort allein ist das höchste. Und Allah ist Erhaben, Allweise« (9:40).

Ähnliche Situationen findet man in der Sira:

- In der Schlacht von Badr, die am 17. Ramadan stattfand, ist im Koran erwähnt «Allah hat euch doch schon in Badr geholfen, als ihr verächtlich ersieht. Darum fürchtet Allah, auf daß ihr dankbar sein möget!... Allah machte es nur zu einer frohen Botschaft für euch, und damit eure Herzen dadurch Ruhe finden«(3: 123, 126).
- Manche Anhänger des Propheten Muhammad (s.) kritisierten ihn für den Friedensvertrag von Hudaibiya, da sie eine Ungleichbehandlung sahen. Obwohl der Vertrag den Anschein erweckt, dass die ausgehandelten Grundlagen zum Nachteil der Muslime waren, hatte der Koran sie beruhigt . so steht: « Allah ist es, der die innere Ruhe in die Herzen der Gläubigen herabgesandt hat, damit sie in ihrem Glauben noch an Glauben zunehmen. Und Allah gehören die Heerscharen der Himmel und der Erde. Und Allah ist Allwissend und Allweise« (48: 4). In diesem Sinne gibt es auch andre koranische Stelle, z.B. »[Allah] wußte, was in ihren

Herzen war, und da sandte Er die innere Ruhe auf sie herab und belohnte sie mit einem nahen Sieg« (48: 18).

Deswegen, wenn man weiß, dass Allah zu seiner *Seite steht*, beruhigt er sich. So steht im Koran: » (Es sind) diejenigen, die glauben und deren Herzen im Gedenken Allahs Ruhe finden. Sicherlich, im Gedenken Allahs finden die Herzen Ruhe!« (13: 28). *In diesem Sinne* sagte der Prophet (s): „Sobald sich Menschen in einem der Häuser Allâhs versammeln und untereinander das Offenbarungsbuch Allâhs rezitieren und studieren, so kommt auf sie innere Ruhe herab, Barmherzigkeit hüllt sie ein, die Engel umgeben sie und Allâh erwähnt sie in der Anwesenheit jener, die Ihm nahestehen“.

=====

Alles Lob gehört Allah, und Friede sei auf seinem letzten Gesandten Muhammed und seinen edlen Gefährten.

Zweifellos sind die letzten zehn Nächten des Ramadan der Seelenruhen gekennzeichnet. So überlieferten Al-Bukhary, dass 'Aischah -möge Allah mit ihr zufrieden sein- über den Propheten - Allahs Segen und Frieden auf ihm- sagte: „Wenn die letzten zehn Tage vom Ramadan eintrafen, belebte er seine Nacht, weckte seine Familie und band sein Untergewand fest zu“ ; „Er hat sich in den letzten zehn Nächten mehr bemüht, als in den anderen“ .

Zusammenarbeit im islam bedeutet, sich gegenseitig zu helfen, um Bedürfnisse zu erfüllen und gute Taten zu vollbringen.

Im folgenden Ausspruch des Propheten (möge Allâh ihn in Ehren halten und ihm Wohlergehen schenken) gibt es einen Hinweis für das gegenseitige Helfen der Menschen: Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Heil auf ihm, sagte: „Die Gläubigen in ihrer Zuneigung, Barmherzigkeit und ihrem Mitleid zueinander sind einem Körper gleich: Wenn ein Teil davon leidet, reagiert der ganze Körper mit Schlaflosigkeit und Fieber!“.

Auch sagte er (s): “Wer einem Gläubigen eine Sorge von den Sorgen dieser Welt nimmt, dem wird Allâh eine Sorge von den Sorgen des Tages der Auferstehung nehmen. Wer einem Bedürftigen die Bedrängnis erleichtert, dem wird Allâh auf dieser Welt und im Jenseits Erleichterung geben. Wer die Blöße (Schwäche) eines Muslims verdeckt, den wird Allâh auf dieser Welt und im Jenseits vor der Bloßstellung beschützen. Allâh hilft dem Diener, solange der Diener seinem Bruder hilft“.

O Allah! Mach uns in diesem edlen Monat zu denen, die Du uns aus der Hölle befreit hast.