



Rosina-Fawzia Al-Rawi

Der Ruf  
**ALLAHs**

الله

Ein Begleitbuch  
durch den heiligen Monat

**RAMADAN**

Rosina-Fawzia Al-Rawi

## Der Ruf ALLAHs

Ein Begleitbuch durch den heiligen Monat RAMADAN



**SHEEMA**



Rosina-Fawzia Al-Rawi

Der Ruf  
ALLAHs

الله

Ein Begleitbuch  
durch den heiligen Monat

RAMADAN

## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2021

Originalausgabe

Copyright © 2021 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, E-Mail: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de)

<https://www.sheema-verlag.de>

Copyright © 2021 Rosina-Fawzia Al-Rawi

E-Book ISBN: 978-3-948177-98-0

E-PDF ISBN: 978-3-948177-99-7

ISBN Buch-Ausgabe: 978-3-948177-08-9

**Umschlaggestaltung:** Schmucker-digital unter Verwendung folgender Motive:

© PantherMedia / perszing1982 | © sunnyfrog – Fotolia

**Korrektorat:** Susanne Hülsenbeck

**Gesamtkonzeption:** Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, Social Media, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugswissem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Der Sheema Medien Verlag achtet auf eine nachhaltige Produktion.

Für

NOUR, KARIM, QAIS





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ①  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ②  
الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ ③  
مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ④  
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ⑤  
أَهْدِنَا  
الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ⑥  
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ  
غَيْرِ الْمَغْضُوبِ  
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ⑦

## Sure Al-Fātiḥa

### سورة الفاتحة

„Die Öffnende“

- (1) Im Namen Allāhs, des Allerbarmers, des Allbarmherzigen
- (2) Alles lobt den Schöpfer der Welten
- (3) Der unendlich Gütige, Der immer Barmherzige
- (4) Der König des Letzten Gerichtes
- (5) Du bist es, Den wir anbeten, und bei Dir suchen wir Zuflucht
- (6) Leite uns auf den rechten Weg,
- (7) den Weg derer, über denen Deine Gnade waltet;  
nicht derer, über denen Dein Zorn waltet,  
noch derer, welche in die Irre gehen.



# Inhalt

Die 28 Buchstaben des Arabischen Alphabets .....	10
Anmerkungen zur Transliteration .....	10
Einleitung–Vorwort.....	14
1. RAMADANTAG ŞIYĀM FASTEN .....	21
2. RAMADANTAG ŞALĀT GEBET .....	24
3. RAMADANTAG TAQWA GOTTESBEWUSSTSEIN .....	29
4. RAMADANTAG TAWBA VERGEBUNG .....	33
5. RAMADANTAG ŞABR GEDULD .....	38
6. RAMADANTAG DU'Ā` BITTGEBETE .....	43
7. RAMADANTAG DHIKR ERINNERN .....	48
8. RAMADANTAG KARAM GROSSZÜGIGKEIT .....	52
9. RAMADANTAG ŞUKR DANKBARKEIT .....	58
10. RAMADANTAG ADAB BENEHMEN .....	64
11. RAMADANTAG NIYYA INTENTION .....	72
12. RAMADANTAG ZAKĀT und ŞADAQA ALMOSEN .....	77
13. RAMADANTAG JIHAD KAMPF .....	84
14. RAMADANTAG KARĀMA WÜRDE .....	89
15. RAMADANTAG AL-ĤALQ SCHÖPFUNG .....	95
16. RAMADANTAG QALB HERZ .....	100
17. RAMADANTAG RIḌĀ' ZUFRIEDENHEIT .....	108

18. RAMADANTAG WAQT ZEIT .....	113
19. RAMADANTAG MAWT TOD .....	119
20. RAMADANTAG SALĀM FRIEDEN .....	124
21. RAMADANTAG 'A'MĀL TATEN .....	131
22. RAMADANTAG UMMA GEMEINSCHAFT .....	138
23. RAMADANTAG TAGĀYYUR EWIGER WANDEL .....	146
24. RAMADANTAG QADAR SCHICKSAL .....	154
25. RAMADANTAG DER PROPHET (ﷺ) .....	163
26. RAMADANTAG LAYLAT AL QADR .....	172
27. RAMADANTAG MYSTERIUM KORAN .....	180
28. RAMADANTAG TASLIM und 'ILM HINGABE und WISSEN ...	188
29. RAMADANTAG TAWAKKUL VERTRAUEN .....	196
30. RAMADANTAG AŞ-ŞAMAD DER EWIGE .....	201
Nachwort .....	209
Anmerkungen .....	211
Service .....	213
Vita – Zur Autorin .....	214

## Die 28 Buchstaben des Arabischen Alphabets und deren transliterarische Entsprechung

أ = a	ض = ḍ
ب = b	ط = ṭ
ت = t	ظ = dh
ث = ṭ̤	ف = f
ج = ġ	ق = q
ح = ḥ	ع = ʿ
خ = h	غ = ġ
د = d	ك = k
ذ = d	ل = l
ر = r	م = m
ز = z	ن = n
س = s	ه = h
ش = š	و = w
ص = ṣ	ي = y

### Anmerkungen zur Transliteration

Die Transliteration folgt den Vorgaben der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft (DMG).

Alle arabischen Namen wurden umgeschrieben außer bestimmten arabischen Begriffen wie Koran (qur`ān), Ramadan (ramaḍān), Dhikr (ḍikr), Dschinn (ġinn), Mashallah (mā šā`a llāh), Alhamdulillah (al-ḥamdu li-llāh), Jihad (ġihād), Shaytan (šayṭān), Hadith (ḥadīṭ), Shahada (šahāda).

Ebenso wurden Eigennamen nicht umgeschrieben, da sie häufig Verwendung finden und daher bekannt sind.

Allah führt uns und sagt uns: *„Es mag wohl sein, dass ihr eine Sache hasst, indessen sie gut für euch ist, und es mag wohl sein, dass ihr eine Sache liebt, indessen sie schlecht für euch ist: und Gott weiß, während ihr nicht wisst.“* (2:216)

لا إله إلا الله محمد رسول الله

lā ilāha illā llāh – muḥammadun rasūlu llāh

„Es gibt keine Wirklichkeit außer Gott allein  
und Muhammad (der Vollkommene)  
ist der Gesandte Gottes.“

Dieses kleine Buch schöpft einen Tropfen aus dem  
einen reichen Ozean des Islam  
ohne Unterscheidung oder Trennung.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Beim Brechen des Fastens sprich:

„Oh Allah, ich habe für Dich gefastet und mit Deiner Versorgung  
breche ich mein Fasten.“ <sup>1</sup>

اللهم لك صمت، وعلى رزقك أفطرت

allāhumma laka ṣumtu wa-‘alā rizqika ‘aftartu

Nach dem Fastenbrechen sprich:

„Der Durst ging vorüber, die Adern wurden befeuchtet und die  
Belohnung wurde beständig, so Allah will.“ <sup>2</sup>

ذهب الظمأ وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله

ḡahaba aḡh-dhama‘u wa-btalati l-‘urūq wa-ṭabata l-‘aḡru  
in šā‘a llāh

## 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.“<sup>3</sup>

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).<sup>4</sup>



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.“<sup>5</sup>

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.“<sup>6</sup>

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!“<sup>7</sup>

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.

Die Vergebung hilft uns, in den nächsttieferen Bewusstseinszustand einzutreten und alle unsere Sinne von allem zu befreien, was uns Allah nicht näherbringt.

„OH, ALLAH, BRING UNS NÄHER AN DIE BESTE VERSION UNSERER SELBST.  
ERWEITERE MEINEN GEIST VON ICHBEZOGENHEIT HIN ZUR UMARMUNG DEINER  
SCHÖPFUNG IN BARMHERZIGKEIT, VERGEBUNG UND WOHLGEFALLEN.“

Die dritte Ebene unseres Fastens ist, darauf zu achten, dass unsere Gedanken nicht vom Ego, vom Nafs, genährt werden.

Es ist das Fasten von Arroganz und Selbstgefälligkeit, so dass wir unsere völlige Abhängigkeit von Ihm erfahren dürfen.

Dies hilft uns, uns von den Feuern zu befreien, denn Feuer entsteht, wenn wir uns widersetzen, wenn wir Angst haben, loszulassen und in die Ergebung, in das tiefe Vertrauen und die Hingabe zu gehen.

*„Allah genügt uns, und was für ein vortrefflicher Hüter ist Er!“  
(3:173)*

Möge Allah uns über den Zustand erheben, den der Geliebte Allahs (ﷺ) besorgt so beschrieb: „Wie gering ist doch die Zahl derer, die wirklich fasten und wie zahlreich sind die (Fastenden), die (nur) hungern.“<sup>8</sup>

Wenn Demut unsere Nafs berührt und die Mauern des Widerstands erschüttert, überwinden wir die Isolation und sind bereit, in Allahs Reich der Barmherzigkeit und des Friedens einzutreten. Das Erleben unserer Demut und Allahs Liebe öffnet unsere Herzen und macht unsere Herzen großzügiger gegenüber denen, die in Not sind. Allah legt Großzügigkeit, Gelassenheit und Frieden in unsere Herzen. Die Sorgen der Vergangenheit verschwinden und die Angst vor der Zukunft verlässt uns und wir bleiben im Moment, in der Gegenwart Allahs:

*„Nun wahrlich, Wir sind es, die den Menschen erschaffen haben, und Wir wissen, was sein innerstes Selbst in ihm flüstert, denn Wir sind ihm näher als seine Halsschlagader.“ (50:16)*

الله      الله      الله

Mögen unsere Herzen immer in den Händen Allahs sein, mögen unsere Taten immer ein Ausdruck unserer Liebe sein und mögen unsere Gedanken und Worte die Schönheit enthalten, die Er, subḥānahu wa ta'āla, gepriesen sei Seine Erhabenheit, in uns gelegt hat.

Dieses Buch soll allen auf dem Weg zu Allah, allen aufrichtig Suchenden, allen aus Liebe Fastenden eine Inspiration und Stütze sein. Möge Allah unser Fasten annehmen, denn wir alle trinken und wenden uns in tiefer Hoffnung und wachsender Furcht an Seine Ewigseiende Raḥma, Gnade.

*„Und haltet fest, alle zusammen, an der Verbundenheit mit Allah und entfernt euch nicht voneinander und gedenkt der Segnungen, die Gott euch erteilt hat.“ (3:103)*

# 1. RAMADANTAG

## ŞİYĀM

## FASTEN



Unser geliebter Prophet Muhammad (ﷺ) sagte: „Ich schwöre bei Dem, in Dessen Hand das Leben des Muhammad ist, dass der Geruch aus dem Mund eines Fastenden bei Allah besser ist als der von Moschus.“<sup>9</sup>

Ramadan ist der Monat, in dem uns Allah auffordert, uns weiter spirituell zu vervollkommen. Indem Allah uns aufruft, auf die Dinge zu verzichten, die normalerweise erlaubt sind, gibt Er uns die Möglichkeit, unseren Willen zu stärken.

Der Monat Ramadan beginnt mit Loslassen, es ist ein Prozess, der uns vom Tun ins Nicht-Tun führt und sich dem friedlichen Fluss der Einkehr, der Selbsterkenntnis hingibt:

„ICH DANKE DIR UND VERTRAUE MICH DIR AN. LASS MICH DEINE FÜHRUNG IM HERZEN ERFAHREN, LASS MICH DEINE BARMHERZIGKEIT IN ALLEM ERKENNEN.  
STÄRKE MEINEN GLAUBEN UND BEFREIE MICH VON MEINEN ILLUSIONEN DER  
TRENNUNG UND SELBSTGEFÄLLIGKEIT!“

Es ist nicht leicht für das Ich, das Nafs, auf Gewohnheiten zu verzichten. Das bringt Irritationen hervor, wühlt auf und zeigt uns, wie „unrund“ wir sein können, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden.