

# Meditation im Islam

29. Oktober 2010

Islamische Gemeinde Erlangen e.V.

Mohamed Abuelqomsan

# Einleitung

Quran 59,21-24:

21. Hätten Wir diesen Quran auf einen Berg herabgesandt, hättest du gesehen, wie er sich gedemütigt und aus Furcht vor Allah gespalten hätte. Und solche Gleichnisse prägen Wir für die Menschen, auf dass sie nachdenken mögen.
22. Er ist Allah, außer Dem kein Gott ist; Er ist der Kenner des Verborgenen und des Sichtbaren. Er ist der Allerbarmer, der Barmherzige.
23. Er ist Allah, außer Dem kein Gott ist; Er ist der Herrscher, der Einzig Heilige, der Friede, der Verleiher von Sicherheit, der Überwacher, der Erhabene, der Unterwerfer, der Majestätische. Gepriesen sei Allah über all das, was sie (Ihm) beigesellen.
24. Er ist Allah, der Schöpfer, der Bildner, der Gestalter. Ihm stehen die schönsten Namen zu. Alles, was in den Himmeln und auf Erden ist, preist Ihn, und Er ist der Erhabene, der Allweise.

# Ausgangspunkt

Meditation im Islam basiert auf dem tiefen Glauben, dass in jedem Mensch Hauch von Allahs Geist liegt. Durch dieses höhere Wesen in uns, sind wir fähig mit Gott zu kommunizieren.

Sure Al-Hijr 15:28-30:

28. Und damals sprach dein Herr zu den Engeln: „Ich bin im Begriff, den Menschen aus trockenem, tönendem Lehm zu erschaffen, aus schwarzem, zu Gestalt gebildetem Schlamm.
29. Wenn Ich ihn nun vollkommen geformt und in ihm von Meinem Geist eingehaucht habe, dann werft euch vor ihm nieder.“
30. Da warfen sich die Engel allesamt nieder.

# Was ist Meditation?

**Sprachlich:** Ein Zustand des bewussten und fokussierten Denkens über etwas.

**Theologisch:** Das Gedenken Allahs

# Zweck und Ziel

- **Der Zweck der Meditation** ist die innere Ruhe und Zentrierung, damit Körper, Geist und Seele gestärkt und geheilt werden.
- **Ziele der Meditation:**
  - den Geist und das Herz vom Alltag leer zu machen und sie nur mit der Gottesliebe zu füllen
  - Abbau von psychischen Spannungen, Ängsten, Schuldgefühlen
  - Abbau von stressbedingten Anomalien: Schlaflosigkeit, Stottern, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen
  - Verbesserung der Gesamtstimmung
  - Mehr an Kreativität, Energie und Produktivität

# Meditationszeiten

## a. Al-Muzzamil 73, Vers 1-5:

1. O du Verhüllter! 2. Verbringe **die Nacht** stehend (im Gebet) bis auf wenige Zeit davon,
3. die Hälfte von ihr, oder verringere sie ein wenig oder füge ein wenig hinzu – und trage den Quran rezitierend vor
4. Wahrlich, Wir legen dir da ein Wort auf, das gewichtig ist.
5. Wahrlich, **der Anbruch der Nacht** ist die beste Zeit zur Selbstzucht und zur Erreichung von Aufrichtigkeit im Reden.

# ...Meditationszeiten

## b. Sure Al-Isra` 17, Verse 78 – 80:

78. Verrichte das Gebet, wenn die Sonne sich (gegen den Horizont) neigt, bis die Nacht dunkelt! Und die Rezitation des frühen Morgens! Bei ihr (sind die Engel) zugegen.
79. Und von der Nacht halte Vigilien als zusätzliche Leistung für dich! Mit dem Ziel, dass dein Herr dich dann zu einem lobenswerten Rang (im Jenseits) erwecken.

# Der Weg zu Allahs Liebe

Im Qudsi-Hadith von Bukhari bringt uns Allah näher, wie wir die Liebe Gottes gewinnen können und somit unsere Sinnesorgane mit göttlicher Kraft füllen und alle unsere Bittgebete erfüllt werden:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله تعالى قال : من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بها وإن سألني أعطيته ولئن استعاذني لأعيذنه رواه البخاري

## ... Der Weg zu Allahs Liebe

Wer einer meine Schutzfreunde (Wali) anfeindet, so werde ich ihn den Krieg erklären, und es gibt nichts, mit dem mein Diener MIR näher kommt, wie durch das Verrichten der religiösen Pflichten, die Ich ihr/ihm auferlegt habe; und mein Diener(in) sucht meine Nähe mit freiwilligen Mehrleistungen solange **bis ICH sie/ihn liebe.**

## ... Der Weg zu Allahs Liebe

Wenn Ich ihn geliebt habe, dann **bin Ich** :

1. **sein Gehör**, mit dem er hört,
2. **sein Auge**, mit dem er sieht,
3. **seine Hand**, mit der er greift, und
4. **sein Fuß**, mit dem er geht und
5. wenn sie/er mich (um etwas) **bittet**, **erfülle** ich seinen/ihren Wunsch und
6. wenn sie/er bei **MIR Zuflucht** (vor etwas) **sucht**, werde ich ihn **schützen**.

# Wie kann ich meditieren?

Die Meditation kann nach den Namen Allahs und seinen großen Attributen oder seinen wundervollen Kreationen sein; Bilder aus dem Jenseits. Etwas, was unsere Gefühle und Emotionen bewegt.

## Al-Muzzamil 73, Vers 7:

7. Und gedenke des Namens deines Herrn und wende dich Ihm von ganzem Herzen zu.

Gott stehen die schönsten (99) Namen zu [Link](#)

# Vorbereitung auf die Meditation

- Reinheit des Körpers
- Reinheit der Kleider
- Reinheit des Gebetsplatzes
- Weite und angenehme Kleider
- Angenehme Atmosphäre
- Einrichtung der Meditationsort

# Zielformulierung (Absichtsfassung)

- Bevor Sie eine Meditation beginnen, formulieren Sie ein Ziel (eine Absicht), welches Sie in der Meditation erreichen möchten.
- Setzen Sie sich am Anfang kleinere Ziele, so werden Sie schnell Erfolge verbuchen können. Das wird Sie wiederum motivieren, die Meditation auch zukünftig mit Freude zu machen.
- Legen Sie fest, wie lange die Meditation dauern soll.
- Die Meditation soll nicht abgebrochen werden.

# Das rituelle Gebet als wichtige Meditationsmethode

- Vorbereitung zum Gebet mit der rituellen Waschung (Wudu)
- Zielformulierung (Fassung der Absicht)
- Ausrichtung nach der Gebetsrichtung nach der Kaaba in Mekka und aufrechtes Hinstellen
- Eröffnung des Gebets mit Allahu Akbar (Allah ist größer)
- Verrichten des Gebets
- Beenden des Gebets
- Halten Sie noch ein paar Minuten inne. Preisen Sie dabei Gott mit den Gebetsformeln nach dem rituellen Gebet (Subhana-llah, Alhamdu-li-llah und Allahu akbar) und erheben Sie sich dann ruhig und gelassen.

# Meditation mit Gedenken Allahs (Dhikr)

## Wir meditieren:

Jede(r) spricht folgende Dhikr-Formeln jeweils 10x:

- Gepriesen sei Allah (Subhana-llah) سبحان الله
- Lob sei Allah (Al-hamdu-lillah) الحمد لله
- Gepriesen und Lob sei Allah (Subhana-llah wa bi-hamdihi) سبحان الله وبحمده
- Ich bitte Allah um Vergebung (Astaghfiru-llah) أستغفر الله
- Allah ist größer (Allahu-akbar) الله أكبر

## Gebete zum Schutz Tag und Nacht: Wir sprechen sie Jeweils 3x:

سبحان الله وبحمده عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته

Preis sei Allah und Ihm gebührt der Dank, soviel, wie es der Anzahl seiner Schöpfungen entspricht, und wie er mit sich selbst zufrieden ist, und wie das Gewicht seines Throns ist und wie für die unendliche Menge Tinte, die man benötigt, um seine Worte niederzuschreiben.

بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض و لا في السماء وهو السميع العليم

Im Namen Allah, in dessen Namen nichts auf der Erde sowie im Himmel Schaden nimmt, er ist der Allhörende, der Allwissende.

اللهم إني أعوذ بك من أن أشرك بك شيئاً أعلمه وأستغفرك لما لا أعلمه

O Allah! Ich nehme Zuflucht bei Dir, davor, dass ich Dir bewusst etwas beigesellen, und ich bitte Dich um Vergebung für alles, was ich Dir unbewusst beigeselle

أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق

Ich suche Zuflucht mit den vollkommenen Worten Allahs vor dem Übel dessen, was Er erschaffen hat.

اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليّ وأبوء بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت

O Allah! Du bist mein Herr, es gibt keinen Gott außer Dir, Du hast mich erschaffen und ich bin dein Diener, ich erfülle deinen Auftrag und dein Versprechen, so gut ich es vermag. Ich nehme Zuflucht bei dir vor dem Bösen, das ich begangen habe, ich erkenne meine Sünden. Vergib mir, denn es vergibt keiner die Sünden außer Dir.

# Heilung durch Meditation

1. Ziel definieren (Absicht).
2. Lob Allah
3. Reue und die Bitte um Vergebung
4. Emotionen hervorrufen
5. Wünsche an Allah aussprechen. Hand auf erkrankte Stelle, wenn Heilung das Ziel ist.
6. Im rituellen Gebet: Der hohe Punkt ist beim Niederwerfen, wenn das Gesicht zu Boden steht

# Beenden der Meditation

Es ist empfohlen Nach Ende der rituellen Gebets, dass man sitzen bleibt und die üblichen Gebete und Dhikr spricht.

Wenn man die Meditation beendet, sollte man gedanklich sagen: „Ich beende meine Meditation und kehre in mein Alltagsbewusstsein zurück.“