

**Das tägliche Leben  
des geliebten  
Propheten  
Muhammad  
(Sallellaho alaihe wasallam)**

**Verfasser**

**Shaikh-ul-Arab wal Ajam Arifbillah  
Hazrat Aqdas Maulana Shah Hakeem  
Muhammad Akhtar Saheb  
(Damat Barakaatuhum)**

**Übersetzung  
Muhammad Afzal Qureshi**

Inhaltsverzeichnis Seite

---

Vorwort.....	5
Aufwachen am Morgen.....	7
Notdurft.....	8
Verlassen des Hauses.....	12
Betreten des Hauses.....	13
Betreten der Moschee.....	13
Verlassen der Moschee.....	14
Zähneputzen.....	15
Gebetswaschung (Wudu).....	15
Pflichten für die Gebetswaschung.....	18
Baden/ Duschen.....	19
Pflichten fürs Baden.....	21
Gebetsruf.....	21
Das Gebet.....	24
Qur'an-Rezitation.....	25
Ruk'u (Niederbeugen).....	26

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	<u>Seite</u>
Sadschda (Niederwerfen).....	27
Sitzen im Gebet.....	28
Gebetspflichten.....	29
Gebetshaltung der Frauen.....	30
Gebetshaltung für Frauen und Männer....	31
Das Freitagsgebet.....	32
Essen.....	34
Trinken.....	37
Bekleidungen.....	38
Haaren.....	40
Krankheit, Heilung, Krankenbesuch.....	41
Reise.....	43
Heirat, Hochzeit.....	47
Heiratsessen.....	50
Kindesgeburt.....	50
Tod und was danach kommt.....	52
Schlafen.....	55
Gesellschaftlicher Umgang.....	58
Einbildung/ Einflüsterung.....	61
Einige religiöse Lehren.....	62

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	<u>Seite</u>
Istikhara-Gebet.....	63
Salatul Hadscha.....	66
Weitere Gewohnheiten vom Propheten...	70

## Vorwort

Sunnah ist die Grundlage der Scharia. Allahs Liebe beginnt mit Sunnah und endet auch damit. Deshalb hat Allah gesagt, das Leben nach Sunnah zu gestalten.

فَاتَّبِعُونِ

*„wenn ihr euer Leben nach Sunnah verbringt, liebe ich euch“*,

sagt Allah. Deshalb ist der Anfang der Liebe Allahs beruht auf Sunnah. So ist es auch das Ende der Liebe Allahs. Hazrat Haji Imdadullah hat gesagt, wir können die Nähe Allahs erreichen, in dem wir dem Weg unseres Propheten(Sallellaho Alaihe Wasallam)folgen. Seinem Weg folgen heißt Sunnah folgen. Wenn wir heute so leben wie unser Prophet Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) gelebt hat, werden alle Probleme gelöst.

Es gibt ein Hadith:

مَنْ أَحْيَا سُنَّتِي فَقَدْ أَحْبَبَنِي وَمَنْ أَحْبَبَنِي كَانَ مَعِيَ فِي الْجَنَّةِ

*“ wer meine Sunnah mag, liebt er mich und wer mich liebt, wird er im Paradies leben.“*

Im Quran steht:

**مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ**

*“wer dem Propheten (Sallellaho Alaihe Wasallam) folgt, gehorcht Allah.“*

Ich habe vor zwanzig Jahren die [das tägliche Leben des Propheten Muhammad (SAW)] geschrieben und kostenlos verteilt. Es wurde auf viele Sprachen, nämlich auf Persisch, Englisch, Bengali, Gujrati, Pushto, Sindhi und auf zahlreiche andere Sprachen übersetzt. Die Quellen aller Ahadith sind auch erwähnt. Hazrat Abdul Rasheed hat die Quellen genau untersucht, um heraus zu finden, ob die Ahadith von den Gelehrten sind, an die wir glauben. Bitte beten Sie, dass dieses Büchlein uns alle rechtleitet. آمين يارب العالمين بحرمه سيد المرسلين عليه الصلوة

**Muhammad Akhtar,**

möge Allah ihm vergeben. 19. Jamadi Ul-Awwal  
1428, Donnerstag, den 5. Juli 2007

## Beim Aufwachen am Morgen

1. wenn unser Prophet (Sallellaho Alaihe Wasallam) aufwachte, rieb er auf seinen Augen und Wangen, so dass der Schlaf weg war.
2. wenn er morgens aufwachte, sagte er:

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ

الشُّكْرُ

*„ Alles Lob sei Allah, der uns das Leben gab,  
nachdem Er uns den Tod gegeben hat, und zu Ihm  
kehren wir zurück“*

(Bukhari, Muslim, Abu Daud).

3. nach dem Aufstehen sind die Zähne mit dem Miswak (Zahnstock) zu putzen. Während der Wuduwaschung sind nochmal die Zähne mit dem Miswak zu putzen. Nach dem Aufstehen ist es Sunnah, die Zähne zu putzen.

4. Pyjama oder Schalwar (Hose) sind erst mit der rechten Seite anzuziehen. Auch das Hemd soll erst mit dem rechten Arm anzuziehen. Genauso sind die Schuhe erst mit dem rechten Fuß anzuziehen. Beim Ausziehen wird es umgekehrt gemacht, erst die linke Seite und dann die rechte Seite. Alles, was man anziehen und ausziehen will, wird so gemacht, wie es oben beschrieben ist. Das ist die Sunnah.
5. die Hände sollen dreimal gewaschen werden, bevor man den Topf anfasset.

## **Von der Notdurft**

1. wer auf die Toilette geht, soll er das Wasser oder das Toilettenpapier mitnehmen. Wenn kein Papier oder Wasser vorhanden ist, sollten Lehmsteine benutzt werden.
2. unser Prophet (Sallellaho Alaihe Wasallam)ging mit bedecktem Kopf und Schuhen auf die Toilette.



3. bevor man die Toilette betritt, soll er sagen:

بِسْمِ اللَّهِ - اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

„O Allah, ich suche Zuflucht bei dir vor allen  
Übeln“

(Bukhari, Muslim, Tirmidhi).

Mullah Ali Qari (r.a.) hat geschrieben, dass es in Ahadith steht: Nach diesem Dua entsteht ein Schleier zwischen dem Schaitan und dem Gläubigen.

4. mit dem linken Fuß soll die Toilette betreten werden (Ibn-e-Maja)
5. beim Ausziehen soll man sich soweit beugen, soweit es möglich ist.  
(Tirmidhi, Abu Daud)
6. die Toilette soll mit dem rechten Fuß verlassen werden und dann dieses Dua gelesen werden:

غُفْرَانَكَ - الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِّي الْأَذَى وَعَافَانِي

*„ O Allah! gewähre mir Deine Vergebung, Alles Lob gehört Allah, Der mich geschützt hat vor der peinigen Sache und mir Wohlbefinden verleiht hat“ (Ibn-e-Maja)*

7. bevor man die Toilette betritt, sollen die Ringe oder Sachen, , worauf qur`anische Verse oder Name des Propheten stehen, ausgezogen werden. Nach der Notdurft können diese wieder getragen werden.
8. bei der Notdurft soll das Gesicht oder Rücken nicht in Richtung Qiblah (Mekkah) sein (Mischkat, Tirmidhi, Ibn-e-Maja)
9. während der Notdurft ist nicht zu sprechen und nicht an Allah zu gedenken (Mischkat)
10. beim Urinieren gilt sich und die Kleider vor den Urintropfen zu schützen. Das Nichtschützen davor zieht die Strafe im Grab nach (Bukhari, Ibn-e-Maja)

11. beim Urinieren sind die Schamteile nur mit der linken Hand anzufassen, so ist es auch beim Waschen der Schamteile.
12. wenn keine Toilette vorhanden ist, sollte der Notdurft dort verrichtet werden, wo man nicht gesehen werden kann.
13. zum Urinieren im Freien soll weicher Boden gesucht werden, der das Wasser aufsaugt.
14. Notdurft ist beim Sitzen zu verrichten und auch das Wasserlassen.
15. nachdem Urinieren (auf dem Freien) zum Trocknen ist ein Platz zu suchen, wo man nicht gesehen werden kann, um zu trocknen.
16. die Gebetswaschung sollte dem Sunnah zufolge Zuhause gemacht werden.
17. Sunnah-Gebet soll Zuhause gemacht werden. Vorzüglich ist aber das Sunnah in der Moschee zu verrichten.

## Beim Verlassen des Hauses

1. wenn Sie aus dem Haus gehen, sagen Sie:

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

„Im Namen Allahs, ich vertraue auf Allah. Es gibt keine Kraft noch Macht außer Allah.“

(Abu Daud, Tirmidhi, Ibn-e-Maja)

2. gehen Sie langsamen Schritten zur Masjid und nicht schnell (Ibn-e-Maja)

## Beim Betreten des Hauses

1. wenn Sie das Haus betreten, sagen Sie:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلَجِ وَخَيْرَ الْمَخْرَجِ بِسْمِ

اللَّهِ وَلَجْنَا وَبِسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللَّهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا

*„O, Allah, ich will in Deinem Namen das Haus betreten und das Haus verlassen. Wir betreten das Haus im Namen Allahs und verlassen es im Namen Allahs. Wir vertrauen auf Allah“.*

(Abu Daud)

## **Beim Betreten der Moschee**

1. mit dem rechten Fuß die Moschee betreten, Bismillah lesen (Ibn-e-Maja)
2. rezitieren Sie Salawat (Segensgruß)

الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ

und sagen Sie

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

*„O Allah, öffne die Tür deiner Barmherzigkeit“.*

## **Beim Verlassen der Moschee**

1. gehen Sie mit dem linken Fuß aus der Moschee.

2. sagen Sie Bismillah „Im Namen Allahs“.
3. rezitieren Sie Salawat

الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ

4. sagen Sie

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

*„Allah, ich brauche Deine  
Barmherzigkeit“.*

## Beim Putzen der Zähne

1. bei jeder Gebetswaschung ist es Sunnah, mit dem Miswak (Zahnstock) die Zähne zu Putzen.(Abu Daud)
2. der Zahnstock wird in der rechten Hand so gehalten, wie Hazrat Abdullah Ibne Masood erzählt hat. Nämlich greift man mit dem kleinsten Finger auf die untere Seite und mit dem Daumen auf die obere Seite; die anderen Finger sind über dem Miswak zu halten. (Schami)

## Sunnah für Wudu (Gebetswaschung)

Es gibt achtzehn Sunnah für Gebetswaschung, die die Gebetswaschung komplettieren:

1. die Absicht für Wudu haben, z.B., ich reinige meine Körperteile, so dass mein Gebet akzeptiert wird.(Nisai)

2. vor der Reinigung sagen: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
„Im Namen Allahs“. Nach einigen Überlieferungen ist diese Bismillah zu lesen:

بِسْمِ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَىٰ دِينِ الْإِسْلَامِ Zwischen dem Wudu ist diese Dua zu lesen Sunnah:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَوَسِعْ لِي فِي دَارِي وَبَارِكْ لِي فِي

رِزْقِي

3. beide Hände bis zum Ellenbogen waschen.

4. mit Miswak die Zähne reinigen. Falls der Miswak nicht vorhanden ist, dann mit dem Finger.(Abu Daud)
5. dreimal den Mund mit Wasser gurgeln. (Abu Daud)
6. dreimal die Nase spülen und die Nase reinigen.
7. gurgeln, wenn nicht gefastet wird und die Nase spülen.
8. jeden Körperteil dreimal waschen (Bukhari)
9. beim Waschen des Gesichts muß der Bart mit nassen Fingern durch gestreichelt werden(Abu Daud) und dabei sagen:

هَكَذَا أَمْرِي رَبِّي

10. beim Waschen der Hände und Füße müssen die Finger und Zehen durchgereinigt werden.
11. den ganzen Kopf einmal mit der nassen Hand überstreichen.
12. die Ohren reiben.
13. die Körperteile massiv reinigen.



14. Wiederholung der Reinigung.
15. in der richtigen Reihenfolge reinigen.
16. mit der Reinigung stets mit der rechten Seite beginnen.
17. von Stirn aus muss der Kopf überstrichen werden.
18. den Nacken überstreichen
19. nach der Reinigung Kalima Schahadat rezitieren:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ

أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

und diese Dua lesen

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ

الْمُتَطَهِّرِينَ

*„O Allah, stelle uns unter die Leute, die um Vergebung bitten und gereinigt und sauber sind  
(Tirmidhi)*

## **Wudupflichten (Pflichten für die Gebetswaschung)**

Im Wudu gibt es einige Pflichten, die unbedingt erfüllt werden müssen. Das Auslassen einer Pflicht macht die Gebetswaschung ungültig.

1. einmal das ganze Gesicht waschen.
2. einmal die Hände bis zum Ellenbogen waschen.
3. das Überstreichen des mindestens ein Viertel des Kopfes
4. einmal die beiden Füße bis zu Fußgelenken waschen.

Das Wudu ist gültig, wenn die o.g. Pflichten erfüllt sind. Aber für ein vollkommenes Wudu ist es notwendig, dass man alle Sunnahs auch noch beachtet.

## **Die Sunnah zum Baden / Duschen**

Zuerst werden die Hände bis Ellenbogen gewaschen. Dann werden die Schamteile gewaschen, unabhängig davon, ob dies notwendig ist oder nicht. Sofern etwas Unreines dort anheftet, muss auch gereinigt werden ( das heißt, wenn man nach dem Toilettengang nur Papier benutzt hat, soll der After zuerst mit dem Wasser gewaschen werden, oder wenn man Beischlaf ausgeübt hat, sollen die Schamteile zuerst gewaschen werden. Danach soll Wudu gemacht werden. Dann wird der ganze Körper gründlich gewaschen. Wenn das Wasser unter den Füßen steht, werden die Füße nicht gewaschen. Lassen Sie das Wasser über den Kopf fließen. Es muss so geschehen, dass der ganze Körper nass wird. Das Duschen ist ungültig, wenn nur soviel, wie Haarbrette trockenbleibt. Reiben Sie den Körper mit der Hand so, dass kein

Körperteil trocken bleibt. Lassen Sie auf den ganzen Körper Wasser fließen. Dann gehen Sie dort, wo es trocken ist und waschen Sie die Füße. (Baheshti Zewar)

Nach dem Baden können Sie den Körper abtrocknen. Es schadet aber auch nicht, wenn man den Körper nicht trocknet. (Nisai).

## **Pflichten fürs Baden**

Das oben beschriebene ist nach dem Sunnah, es gibt allerdings einige Pflichten, ohne dies ist das Duschen oder Baden nicht gültig und der Mensch bleibt unrein. Diese Pflichten zu wissen ist daher notwendig. Es sind nur drei:

1. mit vollem Mund gurgeln.
2. den inneren Teil der Nase mit Wasser nass machen und die Nase säubern.
3. den ganzen Körper mit Wasser waschen.

## Vom ersten und zweiten Gebetsruf

1. es ist Sunnah den **Adhan** (Gebetsruf) und **Iqamah** (Gebetsruf vor dem Beginn des Gemeinschaftsgebets) mit dem Gesicht Richtung Kaaba zu machen.
2. der **Adhan** wird langsam mit kurzer Pause gemacht und der **Iqamah** schneller.
3. beim Rufen **حَيِّ عَلَى الصَّلَاةِ** „kommt zum Gebet“ muss sich das Gesicht an die rechte Seite gewendet werden und beim Rufen **حَيِّ عَلَى الْفَلَاحِ** „kommt zum Erfolg“ an die linke Seite. Aber die Brust und die Füße bleiben in der Richtung Kaaba. Das ist die Sunnah.
4. wenn Sie die Worte, wie es in Ziffer 3 beschrieben sind, hören, wiederholen Sie sie.
5. beim Adhan zum Frühgebet hören Sie **صَدَقْتَ وَبَرَّرْتَ**. Sagen Sie **الصَّلَاةُ خَيْرٌ مِنَ النَّوْمِ**.

6. beim Iqamah wird genauso beantwortet wie beim ersten Adhan.
7. nach dem Gebetsruf rezitieren Sie „Salawat.“
8. nach dem Gebetsruf sagen Sie:

اللَّهُمَّ رَبِّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ اٰتِ

مُحَمَّدٍ الْوَسِيْلَةَ وَالْفَضِيْلَةَ وَاَبْعَثْهُ مَقَامًا

مَحْبُوْدٍ الَّذِي وَعَدْتَهُ اِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْبَيْعَاد

*„O Allah, der Herr dieses Gebetsrufs und des Gebets, mache Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) unser Fürsprecher und setzt ihn ganz oben, wie Du ihm versprochen hast.*

*Du tust, was Du sagst“ ( Bukhari)*

اِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْبَيْعَاد Steht nicht in Bukhari.

Imam Baihaqi hat in Sunan Kabir geschrieben, dass „ **وَالدَّرَجَةَ الرَّفِيعَةَ** oder **يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ** sind nicht in Überlieferungen enthalten. Mullah Ali Qari sagt in Mirqat, zweites Band Seite 163:

**وَأَمَّا يَادَةُ- وَالدَّرَجَةَ الرَّفِيعَةَ- أَلْبُشْتَهْرَةَ عَلَى أَلْسِنَةِ فَقَالَ  
السَّخَاوِيُّ لَمْ أَرَ فِي شَيْءٍ مِنَ الرِّوَايَاتِ**

Wer diese Dua liest, kann auf die Fürsprache durch Propheten erhoffen und, dass er mit Iman stirbt.

## **Sunnah des Gebets**

1. nach dem zweiten Gebetsruf aufrechtstehen und den Kopf nicht beugen
2. der Abstand zwischen beiden Füßen soll höchstens vier Finger betragen (in Rechtsschulen ist unterschiedlich geregelt)
3. der Takbir (Allahu Akbar beim Beginn des Gebets) ist nicht vor dem Imam zu sagen.

4. Erheben der beiden Hände bis zu Ohren beim Takbir
5. Halten der Handteller in Richtung Qiblah
6. die Finger normal geschlossen halten.
7. das Setzen des rechten Handtellers auf den linken Handrücken.
8. das Festhalten des Handgelenks mit dem kleinen Finger und dem Daumen.
9. die restlichen drei Finger auf den Unterarm legen
10. Hände unter den Nabel halten.
11. **سُبْحَانَكَ اللَّهُ** lesen

## **Sieben Sunnah vom (Qir'at) Rezitieren**

1. A`udhubillah rezitieren.
2. am Anfang jedes Raka'a Bismillah lesen.
3. Amin leise sprechen.
4. beim Fajar- und Zuhrgebet eine Sure zwischen Al Hujurat bis Al Buruj, beim



Asr- und Ischagebet eine Sure zwischen Al Buruj und Lam Yakun und beim Maghribgebet eine Sure zwischen Sure Lam Yakun bis An Nas oder irgend eine andere Sure rezitieren.

5. die erste Raka´a im Fajar soll länger sein.
6. Subhankallahumma, **Audhubillahi**, **Bismillahi** und **Amin** sollen leise gelesen werden.
7. im dritten und vierten Raka´a von Fardgebet nur Sure Fatiha lesen.

## **Beim Ruk´u (Niederbeugen)**

1. mit dem Takbir sich niederbeugen.
2. niederbeugen und beide Hände auf die Knien legen.
3. die Hände sollen auf den Knien so gelegt werden, dass die Finger weit geöffnet sind.
4. den Rücken horizontal halten.
5. die Waden / Schenkeln gerade halten.
6. den Kopf in Höhe des Rückens halten.

7. dreimal „سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ“ sprechen.
8. beim Verlassen der Ruk'uhaltung hat der Imam laut سَبِّحَ اللهُ لِيَبْنَ حَيْدَا und die Nachbeter رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ sagen. Der Alleinbetende muss beides leise sagen. Nach dem Ruk'u eine kurze Weile aufrechtstehen.

## **Beim Sadschda (Niederwerfen)**

1. mit dem Allahu Akbar sich niederwerfen.
2. zuerst beide Knien auf den Boden legen.
3. dann beide Hände
4. dann die Nase
5. dann die Stirn
6. die Stirn zwischen den Händen legen
7. die Schenkel sollen nicht den Bauch und die Arme nicht den Körper berühren.
8. die Ellenbogen sollen nicht den Boden berühren.

9. dann dreimal „سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى“.
10. beim Hochheben Takbir (Allah-o-Akbar) sagen.
11. beim Hochheben: erst die Stirn dann die Nase, die Hände und dann die Knien.
12. zwischen beiden Sadschas eine kurze Weile ruhig sitzen.

## **Nach dem Niederwerfen (im Sitzen)**

1. den rechten Fuß hochstellen und den linken Fuß flach legen und sich darauf setzen.
2. beide Hände auf die Schenkel legen.
3. während Sie „أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ“ sagen, heben Sie den Zeigefinger.
4. rezitieren Sie Salawat am Ende.
5. rezitieren Sie „Dua-e-Masura“ nach Salawat.

6. bei Beendigung des Gebets wenden Sie Ihren Kopf erst nach rechts, dann nach links.
7. Salam wird erst zu der rechten Seite gemacht.
8. der Imam muss an die Leute, die das Gebet verrichten, an die Engel und rechtgeleiteten Dschinn denken.
9. diejenigen, die das Gebet verrichten, müssen an Imam, an Engeln und an Dschinn denken.
10. Alleinbetende müssen an die Engel denken.
11. Nachbetende müssen mit Imam zusammen für Salam wenden.
12. beim zweiten Salam soll die Stimme leiser sein.
13. dann soll man darauf warten, dass der Imam mit dem Gebet fertig ist.

## **Die Pflichten im Gebet**

1. Takbir-e-Tahrimah (zweiter Gebetsruf)
2. sich gerade stellen

3. das Rezitieren von einer Sure
4. sich beugen
5. sich niederwerfen
6. das Rezitieren von At-Tahiyat.

**Bemerkung:** Das Auslassen einer o.g. Pflicht macht das Gebet ungültig.

## Die unterschiedliche Gebetshaltung der Frauen

1. beim Takbir sollen die Frauen ihre bedeckten Hände bis zu ihren Schultern heben.
2. die Hände sollen auf die Brust gelegt werden. Die Rechte Hand auf der linken Hand.
3. sich nicht sehr niedrig beugen. Beide Hände auf den Knien legen. Die Finger sollen nicht weitauseinanderliegen.
4. beim Niederwerfen den rechten Fuß nicht hochstellen, sondern nach rechts flach legen, den Bauch und die Arme sollen mit

Schenkeln berührend halten. Die Ellenbogen flach auf den Boden legen.

5. beim Sitzen werden beide Füße nach rechts flach gelegt. Legen Sie beide Hände auf die Schenkel.

## **Gebetshaltung sowohl für Männer als auch für Frauen**

Der Blick soll beim Stehen auf Sadschdaplaz, beim Niederbeugen auf Füßen, beim Niederwerfen auf die Nase, beim Sitzen auf den Schoss sein und bei Beendigung des Gebets auf den Schultern sein. Das Gähnen soll möglichst vermieden werden. Auch das Husten soll möglichst vermieden werden.

Nach jedem Gebet soll ein von diesen Duá gelesen werden:

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا

ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

*O Allah, nur Du gibst uns Friede und nur von Dir bekommen wir Friede, Du bist der Größte und Barmherzigste.*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ

وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

---

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَرُدَّ

إِلَى أَرْدَلِ الْعُرَى وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا

وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

*O Allah, ich brauche Deinen Schutz vor Feigheit, vor den bösen Taten, vor der Verführung in Dunya, vor dem Demenzen alter und vor der Strafe d Grabes.*

## Sunnah für Dschumma (Freitag)

1. Baden
2. saubere und schönere Kleidung tragen
3. daran denken, schnell zu Masjid zu gehen.
4. zu Fuß in die Moschee gehen
5. in der Nähe von Imam sitzen
6. nicht überspringen, wenn die Gebetsreihen bereits voll sind.
7. Belanglosigkeiten vermeiden, nicht reden, nicht herumspielen mit Kleidern, Tasbih oder Sachen.
8. Khutba (Rede vom Imam) konzentriert zuhören
9. wer am Freitag Sure Kahaf rezitiert, für ihn wird das Licht bis zum Himmel sichtbar, das am jüngsten Tag Vorteile bringen wird und die kleinen Sünde, die er zwischen zwei Freitagen begangen hat, werden vergeben.



10. Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam)sagt: rezitiere Salawat mehrere Male am Freitag für mich.
11. es ist Sunnah die Haare zu ölen und das Parfum zu benutzen.

## **Sunnah über Essen**

1. das Esstuch ausbreiten
2. beide Hände bis zu Handgelenk waschen.
3. Bismillah rezitieren
4. mit der rechten Hand essen
5. beim Essen soll darauf geachtet werden, dass der Älteste anfängt.
6. wenn es nur ein Essgericht vorhanden ist, nur von Vorne nehmen.
7. wenn ein Stück hinunterfällt, aufheben, säubern und zu sich nehmen.
8. beim Essen sich nicht stützen/ anlehnen.
9. keine schlechte Bemerkung über Essen machen.
10. vor dem Essen die Schuhe ausziehen.

11. in Hockenhaltung sitzen, auf dem Knie sitzen oder ein Knie hochhalten oder beide Knien flach legen.
12. den Teller leeressen.
13. nach dem Essen Finger ablecken
14. nach dem Essen diese Du'a lesen:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

*„Preis sei Allah, der uns gespeist und getränkt hat und zu Muslime gemacht hat.“*

15. erst das Esstuch zusammenfalten und dann selber aufstehen.
16. Du'a rezitieren beim zusammenfalten des Esstuches:

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا

مُودِعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى عَنْهُ رَبَّنَا

*„Alles sei für Allah, den Barmherzigen, den Reinen, den Segnenden. O Allah, wir heben das Essen*

*nicht, weil wir denken, dass es genug ist oder wir nicht darauf angewiesen sind.“*

17. beide Hände waschen
18. den Mund gurgeln
19. wer vergißt hat am Anfang Bismillah zu sagen, soll sagen:

بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَآخِرَهُ

20. wenn Sie eingeladen worden sind, sagen Sie:

اللَّهُمَّ أَطْعِمْ مَنْ أَطْعَمَنِي وَاسْقِ مَنْ سَقَانِي

*O Allah, gib ihm auch das, was er uns zum Essen und Trinken gegeben hat.*

21. Essig zu verspeisen ist Sunnah. Das Haus, wo Essig gibt, wird nicht unter Mangel von Essen leiden.
22. Weizen soll immer mit etwas vermischt werden, damit Sunnah praktiziert wird.
23. Fleisch zu essen ist Sunnah. Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat gesagt: Fleisch ist der König des Essens.

24. es ist Sunnah, Einladung von Muslimen zu akzeptieren. Aber wenn jemand sein Geld durch Zinsen oder Bestechung verdient, oder sich in Ausschweifungen beteiligt, soll seine Einladung nicht akzeptiert werden.
25. es ist Sunnah das Essen für die Familienangehörigen auszugeben, wenn Jemand aus einer Familie gestorben ist.

## **Sunnah über Trinken**

1. mit der rechten Hand trinken; der Schaitan trinkt mit der linken Hand.
2. beim Sitzen trinken
3. vor dem Trinken Bismillah sagen und danach Alhamdu-lil-lah.
4. in drei getrennten Schlucken trinken.
5. nicht von der gebrochenen Seite des Behälters trinken
6. nicht aus dem Trinkbehälter trinken, wo die Gefahr besteht, dass zu viel Flüssigkeit in den Mund fließen kann.
7. nach dem Trinken sagen Sie:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي سَقَانِي عَذْبًا فَرَاتًا بِرَحْمَتِهِ وَلَمْ

يَجْعَلَهُ مِلْحًا أَوْ جَابِذًا لِيُنَابِنَا

*„Preis sei Allah, der uns mit Seiner  
Barmherzigkeit schönes Wasser zu trinken  
gegeben hat und das Wasser nicht zu bitter  
wegen unserer Sünden gemacht hat.“*

8. wenn das Wasser (genauso Tee, oder Saft) weitergereicht werden soll, soll dies von der rechten Seite geschehen.
9. nachdem Trinken von Milch, sagen Sie:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

*Preis sei Allah, O Allah, gib uns mehr davon  
und macht es segenreich für uns.“*

10. derjenige, der anderen zum Trinken anbietet, soll als letzter trinken

## Sunnah von Bekleidungen

1. der Prophet (Sallellaho Alaihe Wasallam) mochte die weißen Kleider sehr.
2. das Hemd oder eine Weste soll erst von der rechten Seite angezogen werden. Das gilt auch für Pyjama oder Hose.
3. Pyjama oder Schalwar müssen über den Fußgelenken hängen. Bedeckte Fußgelenke gefallen Allah nicht. Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat gesagt, die Fußgelenke frei zu halten. Rasulullah (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat gesagt, dass Allah schaut nicht auf denjenigen, der seine Fußgelenke bedeckt.
4. beim Anziehen neuer Kleidungen soll diese Du'a gelesen werden:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي هَذَا الثَّوْبَ وَرَزَقَنِيهِ

مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ

*„gelobt sei Allah, der uns diese Kleidung besorgt hat, ohne dass ich dafür etwas getan habe.“*

5. Turban über der Mütze zu tragen ist auch Sunnah.
6. Kurta (langes Hemd ohne Kragen) gefiel Hazrat Muhammad (SAW).
7. schwarzer Turban ist Sunnah und auch Kordel.
8. Mütze zu tragen ist Sunnah.
9. das Hemd oder die Hose sollen erst von der linken Seite ausgezogen werden
10. die Schuhe müssen auch erst von der rechten Seite angetragen werden.
11. beim Ausziehen von der linken Seite.

## **Sunnah von Haaren**

1. Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat gesagt: „die Haare müssen bis zu Ohren wachsen.“
2. entweder auf dem ganzen Kopf Haare wachsen lassen oder Glatze machen lassen,

beides sind erlaubt. Die Haare müssen stets gleichmäßig geschnitten werden.

3. ein handvoll Bart ist erlaubt. Der Schnurbart muss kurz sein.
4. langer Schnurbart ist nicht erlaubt.
5. die Schamhaare und Haare in den Achselhöhlen müssen glatt rasiert werden; spätestens nach 40 Tagen.
6. Haare zu waschen, zu ölen und zu kämmen sind Sunnah.
7. beim Kämmen: erst die rechte Seite
8. sagen Sie beim Kämmen:

اللَّهُمَّ أَنْتَ حَسَنْتَ خَلْقِي فَحَسِّنْ خُلُقِي

*O Allah, ich möchte mich genauso gut verhalten, wie ich aussehe.*

## **Sunnah über Krankheit, Heilung und Krankenbesuch**

1. wenn Sie krank werden, gehen Sie zum Arzt und nehmen Sie Medikamente. Aber denken Sie, dass Allah uns heilt.



2. Honig und Klonji zu benutzen ist Sunnah. Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat gesagt, dass Allah in beiden Sachen Heilung gelegt hat.
3. während der ärztlichen Behandlung nehmen Sie nicht die Sachen, die von ihm verboten worden sind.
4. es ist Sunnah den Krankenbruder zu besuchen. **عُودُوا الْمَرِيضَ**

**مَرَضْتُ مَرَضًا فَآتَانِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**

**يَعُودُنِي**

5. wenn Sie einen Kranken besuchen, halten Sie nicht lange bei ihm auf.
6. sagen Sie dem Kranken, dass Allah ihn wieder gesund machen wird und trösten sie ihn. Mit ihm nicht etwas reden, was ihn ängstlich macht.
7. wenn Sie einen Kranken besuchen, sagen Sie:

لَا بَأْسَ طُهُورًا إِنْ شَاءَ اللَّهُ

*„diese Krankheit wird die Sünde abwaschen. Ich bete, dass Allah dich heilt.“*

Und dann 7mal diese Dua für seine Heilung sprechen:

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ

يَشْفِيكَ

*„ Ich verlange von Allah, der größer ist und Besitzer von großem Throne ist, deine Heilung.“*

8. Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat gesagt: „wer 7mal diese Dua liest, wird der Kranke geheilt werden, außer dass sein Tod vorgeschrieben ist.“

## Sunnah von der Reise

1. es ist besser, wenn mindesten zwei Leute zusammen die Reise antreten. Nur wenn nötig, soll man allein reisen.

2. beim Einsteigen des Gefährts, sagen Sie:  
Bismillah.
3. nach dem Einsteigen, lesen sie dreimal  
Allahu Akbar und dann diese Du'a sagen:

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرْنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا

إِلَى رَبِّنَا لَبُنْقَلِبُونَ

*„Heilig ist Er, der für uns Fahrzeuge geschaffen hat, mit denen wir fahren. Eines Tages kehren wir zu Allah zurück.*

4. dann rezitieren Sie:

اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا وَاطْوِعْنَا

بُعْدَهُ - اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ وَالْخَلِيفَةُ

فِي الْأَهْلِ - اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ وَ

# كَأَيِّ الْمُنْظَرِ وَسُوءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ

## وَالْوَلَدِ

*„ O Allah, mache unsere Reise leicht, dass wir ohne Probleme die Reise zu Ende führen. Schütze uns vor Schwierigkeiten, die durch die Reise verursacht werden und schütze uns vor jeglicher Ermangelung in Wirtschaft, Familie und Kinder.*

5. es ist Sunnah auf der Reise außerhalb des Weges zu übernachten. Der Weg soll nicht blockiert werden.
6. es ist Sunnah bei Steigung Allah-u-Akbar zu sagen.
7. es ist Sunnah bei Gefälle Subhan Allah zu sagen. In Mirqat (Hadith-Buch) wird geschrieben, dass man auch in Masjid oder im eigenen Haus beim Treppensteigen diese Du'a lesen sollte, damit man die Belohnung bekommt.

8. beim Eintritt in das Dorf oder Stadt soll man dreimal diese Du'a lesen.

9. اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهَا

O Allah, segne uns hierin. Und dann diese Du'a lesen:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا جَنَاهَا وَحَبِّبْنَا إِلَى أَهْلِهَا وَحَبِّبْ

صَالِحِي أَهْلِهَا إِلَيْنَا

*O Allah, segne uns mit den Früchten dieser Stadt und schenke uns die Liebe dieser Stadtbewohner und von Frommen.*

10. Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) sagt: „Wenn der Grund der Reise, wofür die Reise unternommen worden ist, erfüllt ist, soll man wieder zurückkehren. Ohne Gründe sich dort weiter aufzuhalten ist nicht gut.“

11. wenn man spät in der Nacht zurückkehrt, soll man nicht nach Hause gehen und bis

Morgen (in Masjid) warten. Nur wenn die Familie Bescheid weiß, kann man nach Hause gehen.

12. es ist nicht erlaubt auf der Reise den Hund oder Fußschellen mitzunehmen.
13. es ist Sunnah nach der Rückkehr erst in der Moschee zwei Raka`a zu verrichten und dann nach Hause zu gehen.
14. nach der Rückkehr soll diese Du`a gelesen werden:

أَبُؤْنَ تَأَبُّؤْنَ عَابِدُونَ لِرَبِّنَا حَامِدُونَ

*„wir kommen zurück und bitten um Vergebung und lobpreien unseren Allah“.*

## **Sunnah bei der Heirat**

1. Sunnah ist, die Hochzeit einfach ohne Schnick Schnack zu feiern und keine Streitigkeit wegen Mitgift oder Morgengabe anzuzetteln.

2. es ist Sunnah für die Hochzeit nach einem frommen Ehepartner zu suchen und zu finden; Ein Antrag zu stellen ist auch Sunnah.
3. es ist Sunnah und gewollt, dass man am Freitag in der Moschee die Ehe schließt; der beste Monat ist Schawwal (110. Monat).
4. es ist Sunnah die Eheschließung bekanntzugeben.
5. es ist Sunnah die Höhe der Brautgabe nach wirtschaftlichem Wohlstand festzulegen.
6. der Bräutigam soll in der Hochzeitsnacht an die Stirn der Braut fassen und diese Du'a lesen:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ

وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ

*O Allah, schenke mir ihre guten Seiten und schütze mich vor ihren bösen Gewohnheiten und Taten.*

7. wer bei Ausübung der Ehepflichten diese Du'a liest, wird nicht von Schaitan überwältigt werden.

بِسْمِ اللَّهِ - اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ

الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

*Im Namen Allahs, O Allah, halte den Schaitan fern von uns“. Und halte den Schaitan auch von unserer Nachkommenschaft fern.“*

## **Valima, die Einladung nach der Hochzeitsnacht**

1. es ist Sunnah nach der Hochzeitsnacht die Freunde, Verwandte und Arme zu speisen. Es ist nicht notwendig, dass man mit der Essensausgabe angibt (prahlt). Für die Erfüllung der Sunnah reicht es, wenn man einfaches Essen serviert. Schlimm ist die Einladung, wo nur die Reiche eingeladen



werden und die Arme unberücksichtigt bleiben.

شَرُّ الطَّعَامِ طَعَامُ الرَّيْبَةِ يُدْعَى لَهَا الْأَغْنِيَاءُ وَيُتْرَكُ

الْفُقَرَاءُ

Deshalb soll man sich davor bewahren. Die Einladung soll nur als Sunnah geschehen. Die Armen und Bedürftigen sollen auch eingeladen werden. Wer Leute einlädt, um zu prahlen oder anzugeben, bekommt keine Belohnung von Allah; im Gegenteil man lädt dadurch den Zorn Allahs ein.

## Sunnah bei Geburt des Kindes

1. am besten sofort nach dem Geburt des Kindes soll am rechten Ohr Adhan und am linken Ohr die Iqamah gesprochen werden.
2. am siebten Tag soll dem Kind einen schönen Namen gegeben werden.

3. am siebten Tag (alternativ 14. Tag oder 21. Tag) soll Aqiqah (Schlachtetier opfern) gemacht werden.
4. an diesem Tag sollen die Kopfhaare rasiert werden und Silber in der Höhe des Gewichts der Haare Sadaqah gegeben werden.
5. nachdem die Haare rasiert sind, soll der Kopf mit dem Safran gerieben werden.
6. in Aqiqah für einen Sohn sollen zwei Lämmer oder Schafe und für die Tochter ein Lamm oder ein Schaf geschlachtet werden.
7. das Fleisch von Ziegen kann gekocht oder ungekocht verteilt werden.
8. alle nahe Verwandten können das Fleisch auch essen.
9. der älteste Herr im Haus kann eine trockene Dattel kauen und ein Teil davon dem Kind schmecken lassen und für ihn Du'a machen.

10. wenn das Kind sieben Jahre alt wird, soll ihm das Gebet und die Religion beigebracht werden.

11. wenn das Kind zehn Jahre alt wird, soll er dazu angehalten werden, die Gebete regelmäßig zu verrichten.

Anmerkung: Leider wird heute zu Tage aus Liebe zu den Kindern wird darauf verzichtet, das Kind dazu zu bringen die Gebete zu verrichten. Es soll dabei bedacht werden, dass ein Gebäude nur auf feste Fundamente stehen kann. Deshalb soll die Erziehung von Anfang an so sein, dass das Kind im erwachsenen Alter sich danach verhält.

## **Sunnah über den Tod und was danach kommt**

1. wenn sicher ist, dass man nah am Sterben ist, soll sein Gesicht gen Mekkah gerichtet werden.

2. wenn einer weiß, dass er sterben wird, soll er sagen:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَأَلْحِقْنِي بِالرَّفِيقِ الْأَعْلَى

*O allah, vergebe mir und schicke mich zu den Leuten, die vor mir gestorben sind.*

3. wenn einer das Gefühl hat, dass die Seele den Körper verlässt, soll er sagen:

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى غَبْرَاتِ الْمَوْتِ وَسَكَرَاتِ الْمَوْتِ

*O Allah, hilf mir bei Schwierigkeiten des Todes.*

4. wenn einer gestorben ist, sollen die Leute sagen:

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ - اللَّهُمَّ اجْرِنِي فِي

مُصِيبَتِي وَاخْلُفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

Sicherlich sind wir für Allah und zu ihm kehren wir zurück. O allah! gib uns die Belohnung, wenn wir in Schwierigkeiten

sind und gewähre mir einen besseren Ersatz.

5. wenn die Seele den Körper verlassen hat, sollen die Augen des Toten geschlossen werden.
6. wer den Leichnam hebt oder erhebt oder trägt, soll Bismillah sagen.
7. es ist Sunnah den Toten so schnell wie möglich zu begraben.
8. bei Beerdigung der Leiche soll diese Du'a gelesen werden:

بِسْمِ اللَّهِ وَعَلَىٰ مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ

9. die Leiche soll in den Grab so gelegt werden, dass die ganze Brust in Richtung Qiblah ist. Es ist kein Sunnah, dass nur der Kopf in Richtung Qiblah gedreht worden ist.

10. es ist Sunnah, nur den Familienmitgliedern mit Essen zu versorgen. Es darf nicht zur Schau gestellt werden. Was man hat, soll man servieren.
11. nach der Beisetzung hat Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat immer gesagt: bittet um Vergebung für deinen Bruder und dafür, dass er bei der Fragestellung durch **Munkar Nakir** mit Standhaftigkeit reagiert.
12. nach der Beisetzung ist Sunnah in Richtung Qiblah für den Toten Du'á zu machen, allerdings nicht in der Art, wie heute zu Tage praktiziert wird.

## **Sunnah vom Schlafen:**

1. Hazrat Muhammad (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat sich auf folgende Sachen zum Schlafen hingelegt: a) Jute, b) Matte, c) Bettlücke auf dem Boden, d) Boden, e) hölzernes Bett, f) Bett, g) Leder oder Fell

2. es ist Sunnah mit Wudu (Gebetswaschung) zu schlafen.
3. das Bett ( Bettlaken) muss vor dem Schlaf dreimal geschüttelt werden.
4. Vor dem Schlafengehen soll Bismillah gesagt werden und die Tür zugemacht und das Feuer gelöscht werden, die Falschen geschlossen werden und die Töpfe bedeckt werden.
5. sofort nach dem Íscha-Gebet soll man sich hinlegen zum Schlafen und keine Geschichte oder Sagen erzählt werden. Aber wer als Prediger oder Dawahgeber oder als Arbeiter zutun hat, kann wach bleiben.
6. es ist Sunnah für Mann und Frau die Augen 3-mal mit Kohul zu reiben. Wenn man beabsichtigt schlafen zu gehen soll man Sure Fatiha, Ayatul Kursi, Al-Mulk, Vier Qul und Salawat lesen. Zumindest sollte man 1-2 Suren lesen.

7. rezitieren Sie vor dem Schlafen Tasbih-e-Fatimah (33-mal Subhanallah, 33-mal Alhamdullillah und 34-mal Allah-o-Akbar).
8. es ist Sunnah beim Schlafen sich auf rechte Seite zu legen. Es ist nicht erlaubt sich auf den Bauch zu legen.
9. beim Hinlegen diese Du'a lesen:

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنَّ  
 أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَأَعْفِرْ لَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا  
 فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

10. dann diese Du'a gelesen werden:

اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيِي

11. vor dem Einschlafen soll diese Du'a dreimal gelesen werden:



أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

12. beim Albtraum soll man dreimal zur linken Seite symbolisch spucken und **أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ** die Seite wechseln und wieder schlafen.

## Sunnah im gesellschaftlichen Umgang

1. Salam zu sagen ist eine große Sunnah. Der Prophet hat dies mit Nachdruck betont. Ob man jemanden (Muslim) kennt oder nicht, soll er begrüßt werden.
2. in Bukhari und Muslim wird berichtet, dass der Prophet auch den Kindern begrüßt hat. Deswegen ist es Sunnah den Kindern Salam zu sagen.

3. es soll so begrüßt werden, dass man mit Zunge Assalam-u-Alaikum sagt. Mit dem Kopf, Hand oder Finger Salam zu sagen oder zu beantworten ist gegen Sunnah. Wenn die Entfernung groß ist, kann sowohl mit der Hand als auch mit Zunge Salam gesagt werden.
4. trifft man einen muslimischen Bruder, soll man ihm nach dem Salam auch Hände geben. Eine muslimische Frau kann auch eine andere auf diese Weise begrüßen.
5. Man soll sich in einer Versammlung dort hinsetzen, wo gerade Platz frei ist. Es ist eine Sünde, wenn man den Platz des anderen einnimmt.
6. wenn jemand zu euch hin gesellen will, soll man für ihn Platz machen. Dies ist ein Entgegenkommen und auch Sunnah.
7. Es ist nicht erlaubt, dass zwei Leute miteinander flüstern, wenn dort gerade drei Personen da sind. Dies macht den dritten

traurig und es ist nicht erlaubt den Muslimen traurig zu machen.

8. das Haus des anderen kann nur mit Erlaubnis betreten werden.
9. es ist Sunnah das Gähnen zurückzuhalten. Das Handrücken soll den Mund schließen, wenn es nicht möglich ist das Gähnen zu unterdrücken. Es ist auch verboten beim Gähnen Geräusche von sich zu geben.
10. es ist Sunnah sich zu erfreuen, wenn ein schöner Namen gehört wird. Der schöne Name soll glückbringen.
11. es ist verboten abergläubig zu sein so z.B. die allgemein verbreitete Annahme, dass wenn jemand niest, kann er sein Vorhaben nicht verwirklichen oder dass das Sehen der Rabe oder Affe eine Naturkatastrophe bedeuten kann. Jemanden oder einen bestimmten Tag als ominös zu betrachten ist ebenso eine Dummheit.

Wer sein Leben nach Sunnah ausrichtet, ist beliebt bei Allah s.w.t.

## Sunnah bei Einbildung / Einflüsterung

1. es ist Sunnah diese Du'a zu lesen, wenn man sündigt oder unter Einbildung leidet:

اٰمَنْتُ بِاللهِ وَرُسُلِهِ وَاَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

2. es ist auch Sunnah, keine Gedanken über das Wesen Allahs zu machen, sondern über seine Eigenschaften und seine Geschöpfen.

كَمَا فِي الْحَدِيثِ تَفَكَّرُوا فِي خَلْقِ اللهِ وَلَا تَتَفَكَّرُوا فِي اللهِ  
فَإِنَّكُمْ لَم تَقْدِرُوا قَدْرَهُ

Daher sind Gedanken über die Geschöpfen zu machen wie Allah ta'ala im Qur'an gesagt hat:

كَمَا قَالَ تَعَالَى شَأْنَهُ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ  
وَالْاَرْضِ

## Einige religiöse Lehren

1. wer Prophet folgt, folgt Allah ta'ala.
2. derjenige gehört nicht zu uns, der die Jüngeren nicht liebt, die Älteren nicht ehrt, das Gute nicht gebietet und das Schlechte nicht verbietet.
3. verflucht ist derjenige, der seinem muslimischen Bruder materiellen oder körperlichen Schaden zufügt.
4. das Leben soll wie ein Reisender verbracht werden.
5. Muslim ist derjenige, von dessen Händen und Zunge die anderen Muslime geschützt sind.
6. die Kränkung der Eltern zieht die Strafe auch diesseits nach.
7. der Prophet hat sinngemäß gesagt: Die Wertschätzung der fünf Sachen ist wichtig für jeden:
  - die Jugendzeit vor dem Greisenalter
  - die Gesundheit vor der Krankheit

- der Wohlstand vor der Armut
- die Freizeit vor der Beschäftigung
- das Leben vor dem Tod

## **Das Istikhara-Gebet (Allah ta'ala um Rat bitten)**

Hazrat Jabir (r.a.a.) sagt, dass Rasululalh (s.a.w.) uns das Istikhara-Gebet so gelehrt hat, wie er uns Qur'an Ayat gelehrt hat und sagte uns, dass jeder von uns sollte zwei Raka'a verrichten und dann diese Du'a, wenn er etwas Wichtiges vorhat. Rasulullah(Sallellaho Alaihe Wasallam)hat zu Anas (r.a.a.) gesagt: „O Anas!, Wenn du über eine Sache unsicher bist, sollst du mit deinem Herrn Istikhara machen. Und siebenmal sollst du Istikhara machen. Worüber du dann sicher bist, sollst du das machen.

Anmerkung: Es ist nicht nötig, dass man einen Rat im Traum sieht oder eine Stimme hört. *Es ist auch nicht überliefert, dass man Istikhara*

*durch andere machen lassen soll.* Allerdings ist es Sunnah, dass man Rat von anderen einholt. In Ahadith wird berichtet, wer nach dem Maschwara handelt, bereut es später nicht. Und wer Istikhara macht, verfehlt sein Ziel nicht.

Wenn keine Zeit ist, um eine Entscheidung zu fällen, reicht es, dass man Istikhara Du'a liest. Wenn man diese Du'a nicht auswendig kann, kann er diese kurze Du'a lesen:

اللَّهُمَّ خَيْرِي وَاخْتَرِي

**Istikhara Du'a:**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ

وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ

وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ - اللَّهُمَّ إِنَّ

كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي  
 وَعَاقِبَةِ أَمْرِي فَاقْدِرْهُ عَلَيَّ وَيَسِّرْهُ عَلَيَّ ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ  
 وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي  
 وَعَاقِبَةِ أَمْرِي فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدِرْ لِي  
 الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ أَرْضِنِي بِهِ

Übersetzung: „O Allah! Ich verlange von Dir  
 Khair (das Gute) durch Dein Wissen und die  
 Entscheidungsgewalt durch Deine Macht und bitte  
 um Deine Barmherzigkeit. Wahrlich Du bist der  
 Mächtigste und ich bin schwach und machtlos  
 Und Du kennst und ich kenne nichts und Du  
 kennst das Verborgene. O Allah! Wenn mein  
 Vorhaben, was Du weißt für meine Religion, mein  
 wirtschaftliches Wohlergehen und für meine  
 Akhirah (Das Leben im Jenseits) gut ist, mache es



*zu meinem Schicksal und leicht und mache es Segenreich und wenn es nach Deinem Wissen darin Scharr (Böses) ist für meine Religion, mein wirtschaftliches Wohlergehen und für meine Akhirah, halte es fern von mir und mich von diesem Vorhaben und das, was Khair ist, mache es zu meinem Schicksal, damit ich zufrieden bin.“*

Das, was man nach diesem Vorhaben, für richtig erachtet, soll man es machen.

## **Salat-ul- Hadscha**

Von Hazrat Abdullah bin Abi Awfa (r.a.a.) wird überliefert, dass Rasulullah (Sallellaho Alaihe Wasallam) gesagt hat: „Wer von Allah ta´ala und von jemandem etwas haben will, soll er Wudu machen, zwei Raka´a verrichten, Allah ta´ala lobreisen, Salawat lesen und dann dieses Du´a lesen:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ

الْعَظِيمِ - الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ - اللَّهُمَّ إِنِّي  
 أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَعَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ  
 وَالْغَنِيَّةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَسَلَامَةٍ مِنْ كُلِّ آثِمٍ لَّا تَدْعُرُنِي  
 ذَنْبًا إِلَّا غَفَرْتَهُ وَلَا هَبًّا إِلَّا فَرَجْتَهُ وَلَا حَاجَةَ هِيَ لَكَ  
 رِضًا إِلَّا أَقْضَيْتَهَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

Übersetzung: „Es gibt niemanden, der  
 anbetungswürdig ist, außer Allah, der nachsichtig  
 und gütig ist. Rein ist Er, der Herr des großen  
 Throne. Jede Lobpreisung gehört Ihm, der Herr der  
 Welten ist. O Allah! Ich bitte Dich um  
 Ausschüttung Deiner Barmherzigkeit und die  
 Absicht Deiner Vergebung und die Gnaden der  
 Frömmigkeit und den Schütz vor jedem Bösen. Lass  
 bei uns keine Sünden verbleiben und vergebe sie  
 alle. Lasse bei uns keine Traurigkeit und beseitige

*sie und erfülle jedes unserer Bedürfnisse, womit Du einverstanden bist O Herr der Barmherzigkeit.“*

Das Lesen von Salawat vor und nach jedem Du'a erhöht die Möglichkeit der Akzeptanz. Allama Schami (r.a.) sagt, dass Allama Abu Ishaq Al Schatbi (r.a.) gesagt hat:

الصَّلَاةُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُجَابَةٌ عَلَى

### الْقَطْعِ

das heißt, Allah ta'ala akzeptiert das Salawat und es ist nicht möglich dass der gütige Herr ein Du'a akzeptiert und das andere nicht.

فَإِنَّ الْكَرِيمَ لَا يَسْتَجِيبُ بَعْضَ الدُّعَاءِ وَيُرَدُّ بَعْضُهُ

Allama Sulaiman Darani (r.a.) sagt, dass das Du'a wo am Anfang und am Ende Salawat gelesen wird, wird akzeptiert, weil es von der Güte Allahs nicht erwartet werden kann, dass Er, was am Anfang und am Ende gesagt wird,

akzeptiert und das, was dazwischen ist, ablehnt.

فَإِنَّ اللَّهَ يَقْبَلُ الصَّلَاتَيْنِ وَهُوَ أَكْرَمُ مَنْ أَنْ يُدْعَى مَا

بَيْنَهُمَا

Deswegen ist die Bitte dieses Wertlosen, dass jeder, der vor einem Leiden, Schwierigkeit, ob es weltlicher oder religiöser Art ist, steht, zwei Raka'a Salatul Hadscha immer wieder verrichten und von ganzem Herzen dieses Du'a machen soll. Er wird vom verborgenen Mittel des Erfolges bekommen. Mit diesem Du'a kann jeder die Hilfe seines Herrn bekommen.

### **Weitere Sunnah und Gewohnheiten von Rasulallah (Sallellaho Alaihe Wasallam)**

1. wenn Rasulallah (Sallellaho Alaihe Wasallam) unterwegs war, wurden die Leute nicht vor ihm zur Seite geschoben.

2. Rasulallah (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat eine erlaubte Sache nicht verboten. Wenn jemand ihn um etwas gefragt hat, hat er ihm entweder gegeben oder geschwiegen.
3. Rasulallah (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat sich solange sein Gesicht nicht vom Ansprechpartner gewandt, bis er selbst nicht gewandt hat. Wer ihm leise etwas zuflüstern wollte, hat er sein Ohr ihm zugewandt bis er mit seinem Anliegen fertig war.
4. wenn Rasulallah (Sallellaho Alaihe Wasallam) sich von jemandem verabschiedete, wünschte er ihm dieses Du'a :

اَسْتَوْدِعُ اللّٰهَ دِيْنَكُمْ وَاَمَاتَتِكُمْ وَخَوَاتِيْمَ اَعْمَالِكُمْ

5. wenn Rasulallah (Sallellaho Alaihe Wasallam) eine Sache, die er mochte, sah, sagte er:

## الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ

wenn er etwas unangenehmes gesehen hat, sagte er:

## الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

6. wenn er (Sallellaho Alaihe Wasallam) jemandem begegnet ist, grüßte er ihn als erste.
7. wenn er (Sallellaho Alaihe Wasallam) seitlich eine Sache sehen wollte, wandte er sich mit seinem Gesicht zu dieser Sache.
8. er (Sallellaho Alaihe Wasallam) hielt seine Blicke stets nieder. Aus zurückhaltende Scham starrte er nicht.
9. er (Sallellaho Alaihe Wasallam) war mit anderen sanftmütig und nicht streng. Er war sehr mild, nachsichtig und barmherzig.
10. Rasulullah (Sallellaho Alaihe Wasallam) war im Gehen aufrecht, aber demütig.

11. er (Sallellaho Alaihe Wasallam) war wie die anderen. Das heißt fühlte sich nicht was Besonderes. Manchmal machte er (Sallellaho Alaihe Wasallam) auch Witze.
12. wenn er auf dem Weg einen Armen oder eine alte Frau traf, hörte er ihm am Wegesrand zu.
13. beim Lesen des Qur`ans im Gebet, kochte seine Brust aus Fürcht vor Allah ta´ala.
14. er (Sallellaho Alaihe Wasallam) war sehr besorgt über seine Familienangehörigen und bemüht, dass durch ihn keiner litt. Wenn er nachts aus dem Haus ging, zog er seine Schuhe sehr leise ein, öffnete die Tür auch sehr leise und schlich er aus dem Haus. Genauso trat er sein Haus wieder ein, damit die Schlafende nicht geweckt werden.
15. wenn er ging, blickte er stets nach unten. Wenn er mit anderen unterwegs war, war er ganz hinten. Er grüßte jeden, der von Vorne kam.

- 16.er (Sallellaho Alaihe Wasallam) behandelte die Ehrwürdigen eines Stammes entsprechend ihrer gesellschaftlichen Stellung.
- 17.er hat seine Zeit für Allahs Dienst, seine Familienangehörigen, um ihnen ihre Rechte zu geben, und für seine Ruhe eingeteilt.
- 18.man soll stets Salawat an Propheten senden
- 19.man soll die Nachbarn gut behandeln und die Älteren beehren und die Jüngeren mit Liebe behandeln.
- 20.die Verwandten gut behandeln, auch wenn sie einen schlecht behandelt haben.
21. sich um die Belange der Armen kümmern.
22. zur rechten oder linken Seite anlehnen.
23. es ist Sunnah, die Ehefrau zum Lachen zu bringen oder Witze zu machen, damit sie sich freut.
- 24.Rasulullah (Sallellaho Alaihe Wasallam) hat bis zum Ishraq-Gebet im Schneidersitz gesessen. Auch unter seinen Gefährten saß er immer in Schneidersitzhaltung. Es wird



allerdings von Maschaichs empfohlen, dass die jüngeren vor den Älteren nicht in Schneidersitzhaltung sitzen sollten.

25. man soll seinen muslimischen Bruder mit Lächeln treffen.
26. man soll auf dem Fahrzeug den Besitzer auf vorderen Sitzen sitzen lassen und ohne seine Erlaubnis nicht auf dem Vordersitz Platz nehmen.

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ  
أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ