

Wudu - Abdest

Hier wird a für Schritt erklärt wie
man die Rituelle Waschung vollzieht,
sowie auch das
Ghusl - Ganzkörperwaschung

Die Teilwaschung WUDU / Ganzkörperwaschung GHUSL

Um ein Gebet verrichten zu können, bedarf es der rituellen Reinheit. Diese erlangt man durch eine Gebetswaschung - Teilwaschung oder auch im arabischen Wudu genannt.

WUDU/ABDEST (kleine Waschung)

MASALAH: Es sollte bekannt sein, dass vier Dinge in Wudu Farz sind:

1. Das Gesicht vom Haaransatz bis unter das Kinn und von Ohr zu Ohr zu waschen.
2. Beide Hände und die Arme bis einschließlich der Ellenbogen zu waschen.
3. Ein Viertel des Kopfes (mit einer nassen Hand) zu durchstreichen.
4. Beide Füße bis einschließlich der Knöchel zu waschen.

Ist der Bart dicht, so ist es nicht notwendig, das Wasser mit Gewalt durch die Haare zu drücken (um beim Gesicht waschen die Haut zu benetzen).

Wenn auch nur die Fläche eines Fingernagels an einem dieser vier Körperteile trocken bleiben sollte, ist Wudhu unvollständig.

Gemäß den Imamen Shafii, Ahmad und Malik sind Niyyat (Absichtserklärung) und Tartib (Wudu in einer festgelegten Reihenfolge zu verrichten) ebenfalls Farz.

Weiteres ist es gemäß Imam Malik ebenfalls Farz, Wudu in einem Zug durchgehend zu verrichten (Mu-aalaat, d.h. Wudu muss derart verrichtet werden, dass kein Körperteil trocknet, bevor der nächstfolgende gewaschen ist).

Gemäß Imam Ahmad ist es außerdem Farz, mit dem Namen Allahs zu beginnen und die Nasengänge und den Mund auszuspülen.

Die Imame Malik und Ahmad halten es weiteres für Farz, den gesamten Kopf zu durchstreichen.

Vor oder nach dem Wudu ein Miswak (bestimmtes Holz, welches als Art Zahnbürste verwendet wird) zu benutzen oder sonst wie die Zähne zu säubern, Sunna (Gepflogenheit Rasulullahs (Fsai)) in Wudu ist folgendes:

1

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Mit den Worten "Bismillahi-r Rahmani-r Rahim" zu beginnen,

2



beide Hände bis zu den Gelenken drei mal zu waschen,

3



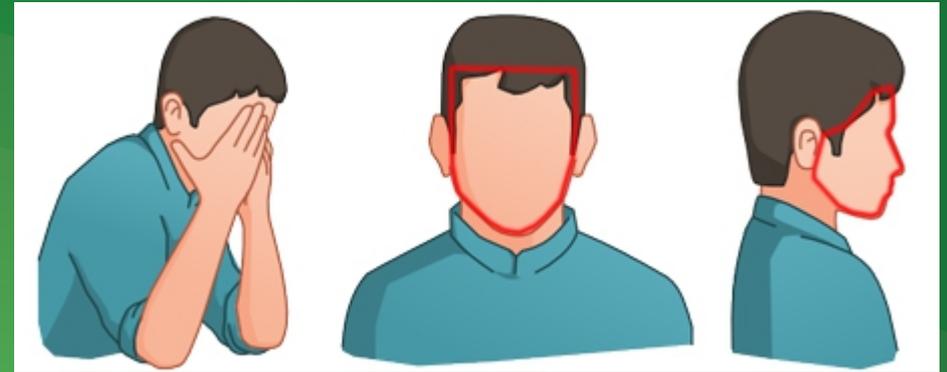
den Mund drei mal mit Wasser auszuspülen,

4



die Nasengänge drei mal zu spülen
und zu reinigen,

5



Das ganze Gesicht 3 mal zu waschen

6



beide Arme bis einschließlich der
Ellenbogen drei mal zu waschen,

7



in einer Bewegung das ganze Haupt mit den Fingern beider Hände zu durchkämmen und die Ohren innen wie außen zu wischen und mit den Handrücken (**auf der Grafik ist es leider nicht mit dem Handrücken dargestellt**) den Hals abzustreifen; es ist dabei nicht unbedingt notwendig, zwischen dem Haupt und den Ohren sowie den Hals, die Hände erneut zu befeuchten,

Nach der Beendigung von Wudu sollte folgendes Duaa (Bittgebet) rezitiert werden:
Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah. Er ist Einzig und hat kein Gleiches. Und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Rasul (Gesandter) ist. O Allah, mache mich wie jene die oft bereuen, wie jene die gereinigt sind. Ehre sei Dir, O Allah und aller Preis. Ich bitte um Vergebung und bereue vor Dir.

Darauf sollten zwei Rakaat Salat (Tahiyyat ul Wudu) verrichtet werden.

Fertig.

8



beide Füße bis einschließlich der Knöchel drei mal zu waschen.

Khuffain / Mes

(Diese sind eng anliegende Ledersocken, die den ganzen Fuß bedecken und bis über die Knöchel reichen und geeignet sind, darin eine längere Wegstrecke (z.B. 4 km) zurückzulegen, ohne dabei Angst haben zu müssen, sie zu verschleiben. Gewöhnliche Socken aus Wolle oder ähnlichem Material können in Bezug auf Masah oder "wischen", wie es weiter unten besprochen werden wird, nicht als Khuffain gelten. Insofern, dass die heutzutage getragenen Schuhe unter dem Knöchel geschnitten sind, können sie ebenfalls nicht als substitutiv klassifiziert werden. Der Stiefel hingegen, wenn er Fuß und Knöchel bedeckt, rein ist, eng sitzt und aus nicht saugendem Material besteht, wird als Substitut akzeptiert).

Wenn jemand Wudu verrichtet und Khuffain trägt, die er angelegt hat, als er in Taharat war, so ist es für einen Muqim (jemand, der nicht auf einer Reise ist) einen Tag und eine Nacht lang (von dem Zeitpunkt an dem sein Wudu gebrochen ist) und für einen Musafir (ein Reisender) drei Tage und drei Nächte lang jaiz (gestattet), seine Khuffain anzubehalten und Masah auszuführen (sie nur abzuwischen, wenn er Wudu in diesem Zeitraum verrichtet).

Sollten die Khuffain Löcher aufweisen, durch welche drei Zehen passen, ist es nicht jaiz, (nicht gestattet) Masah anzuwenden.

Sollte jemand in Wudu seine Khuffain bis über die Knöchel heruntergezogen haben oder die Zeitspanne für Masah abgelaufen sein, so braucht er die Khuffain nur auszuziehen und beide Füße zu waschen. Noch einmal Wudu zu verrichten ist nicht notwendig, außer gemäß der Auffassung Imam Maliks.

Farz von Masah ist es, die Khuffain drei Finger breit am Fußrücken abzuwischen. Sunna von Masah ist es, mit allen fünf Fingern von den Zehen bis zur Ferse und (über die Knöchel) bis zum Beginn der Unterschenkel zu wischen. Gemäß Imam Ahmad ist dies Farz.

Was Wudu bricht – und ob man es erneuern muss

1. Alles aus den analen und urinalen Körperteilen dringende.
2. Jede Najaasat (Unreinheit), die aus irgendeinem Teil des Körpers dringt und zu einem anderen (Körperteil) gelangt, der (entweder in Wudu oder Ghusl) gewaschen werden muss (Blut oder Eiter, welches sich am Wundrand gesammelt hat und eingetrocknet ist, ohne auszufließen, bricht Wudhu daher nicht).
3. Mehr als ein Mundvoll an Erbrochenem (d.h. was nicht zurückgehalten werden kann), egal ob flüssig oder fest, Galle oder Blut, ausgenommen Schleim; sollte sich Blut mit dem Speichel vermischt haben und ausrinnen, dann bricht Wudu, wenn das Blut den Speichel rot gefärbt hat. Sollte jemand öfters, weniger (als ein Mundvoll) erbrechen, gemäß Imam Muhammad, sollte für alles Erbrechen der sel-be Grund vorliegen (Seekrankheit z.B.), dann sollten die Mengen zusammengenommen werden (und wenn die Summe mehr als ein Mundvoll ergibt, dann bricht Wudu).
4. Schlaf, sowohl auf dem Rücken, als auch auf der Seite oder an etwas angelehnt, so dass man umfallen würde, wenn man diese Stütze entfernte. Stehend oder ohne Stütze sitzend zu schlafen oder in den vorgeschriebenen Sunna-Stellungen, in Ruku oder Sajda, bricht Wudu nicht.
5. Geistige Umnachtung, Berauschtigkeit und Bewusstlosigkeit in jedem Fall.
6. Lachen (wenn hörbar) einer erwachsenen Person in einem Salat, in welchem Ruku und Secde eingenommen werden (lachen außerhalb eines Salat oder in Cenaaze Salat (Totengebet) bricht Wudu nicht).
7. Geschlechtsverkehr; Gemäß Imam Abu Hanifa bricht weder direktes Berühren der eigenen Geschlechtsteile, noch die Berührung einer Frau durch einen Mann Wudu, gemäß allen übrigen Imamen brechen diese beiden Dinge Wudu.
8. Essen von Kamelfleisch, gemäß Imam Ahmad; nur beim Hambile-Mesab.

GHUSL (Ganzkörperwaschung)

Pflicht (fard) Handlungen:

Die obligatorischen Handlungen des reinigenden Bades sind:

das Ausspülen des Mundes der Nase, und das Waschen des gesamten Körpers einschließlich der Möglichkeit, ihn ohne übermäßige Beschwerne zu waschen.

Für eine Frau ist es nicht notwendig ihre geflochtenen Haare zu lösen, wenn das Wasser die Wurzel ihrer Haare erreicht (und es ist nicht notwendig, dass das Wasser alles von ihrem geflochtenen Haar erreicht.)

Es ist notwendig für einen Mann, welcher Zöpfe (geflochtenes Haar) hat, sie aufzumachen (um sicherzustellen, dass das Wasser jedes einzelne Haar erreicht.)

Bestätigte Sunnah-Handlungen (sunnah al-muakkadah)

Dessen bestätigte Sunan sind:

Damit zu beginnen, Bismillah (Im Namen Allahs) vor der Aufdeckung der Nacktheit (‘awrah) zu sagen, und die Absicht (wie bei der Gebetswaschung) zu fassen.

Damit zu beginnen, die Hände, die Schamteile und jegliche Unreinheiten (Najāsa) zu waschen, die sich auf dem Körper befinden können. Anschließend wäscht man beide Schamteile (vorne und hinten), auch wenn sie frei von Unreinheiten sind. Dann führt man die Waschung (Gebetswaschung) durch.

Weiteres schüttet man Wasser drei Mal auf den Körper, sicherstellend, dass der gesamte Körper jedes Mal gewaschen wird. Man beginnt mit dem Kopf, dann die rechte Schulter, dann die linke, und dann den Rest des Körpers. Man reibt bereits bei der ersten Waschung.

Die Körperteile sollten nacheinander gewaschen werden (ohne übermäßige Pausen).

Im Gegensatz zu der Gebetswaschung ist es göltig einen Körperteil mit dem Wasser zu waschen, welches bereits für das Waschen eines anderen Körperteils verwendet wurde, solange es in der Menge ist, das es tröpfelt.

Wenn man sich in fließendem Wasser untertauchen lässt, oder sich in einem großen Körper von stillem Wasser bewegt, wird es so betrachtet, dass alle Sunan-Taten durchgeführt wurden.

Richtiges Benehmen und verpönte Handlungen:

Die richtige Benehmen (adab) sind:

Dieselben Benehmen und Verhaltensweisen wie bei der normalen Waschung, außer, dass man sich nicht gegen Qibla richtet.

Die verpönten Handlungen in der normalen Gebetswaschung sind dieselben wie die der Ganzwaschung.

Was die rituelle Ganzwaschung erforderlich macht:

Ghusl ist bedingt und notwendig nach:

der Ejakulation

dem Geschlechtsverkehr

der Menstruation

dem Wochenbett

[Turmurtaschi, Tanwir al-Absar ; Schurunbulali, Maraqi al-Falah; ‘Ala al-Din ibn ‘Abidin, Hadiyya]

Scheich Faraz Rabbani

WAS GHUSL NÖTIG MACHT

1. Geschlechtsverkehr, gleichgültig ob mit oder ohne Emission (Ausstoßung).
2. Emission von Feuchtigkeit, wenn diese von Samenerguß und Orgasmus begleitet wird, egal ob im Schlafen oder Wachen. Ein Sexualtraum macht Ghushl nicht erforderlich, wenn er nicht von einer Flüssigkeitsemission begleitet wird.
3. Beendigung der Perioden Haiz (Menstruationsperiode der Frau) und Nifaas (Periode von 40 Tagen nach einer Entbindung).

MASALAH: Rechtlich dauert Haiz nicht kürzer als drei und nicht länger als zehn Tage. Nifaas (Schutz-dauer nach Kindesgeburt) dauert nicht länger als vierzig Tage. Für die kürzeste Dauer gibt es keine Begrenzung. Innerhalb dieser Zeitspannen gilt Blut in jeder Farbschattierung, außer rein weißer Ausfluss, als Blut von Haiz oder Nifaas. Die rechtlich kürzeste Dauer für Thur (Tahaarat zwischen zwei Haiz) ist fünfzehn Tage. Blut, welches für weniger als drei Tage oder mehr als zehn Tage kommt und welches nach vierzig Tagen in Nifaas kommt, wird Istihaaza (unangemessenes Blut) genannt und hält eine Frau weder von Salat noch von Saum (islamisches Fasten) ab. Wenn Haiz einer Frau länger als ihre übliche Periode dauert (z.B. neun Tage statt üblicherweise sechs), so wird dieses Blut nicht Istihaaza genannt (und sie ist daher weder für Salat noch für Saum verantwortlich, obwohl sie schon Qasa (Nachholen des Versäumten) für ihr Saum zu tun hat).

Werden die zehn Tage jedoch überschritten, dann gilt alles, was über ihre übliche Periode hinausgeht, als Istihaaza (und sie hat für alle versäumten Salaats und Saums ab der Zeit, welche über ihre normale Periode hinaus-geht, in unserem Beispiel ab dem sechsten Tag, Qasa zu tun). Haiz einer jungen Frau, die eben zu menstruieren begonnen (und noch keine regelmäßigen Perioden) hat, ist für zehn Tage festgesetzt. Alles Blut nach diesen zehn Tagen gilt als Istihaaza. MASALAH: Während Haiz und Nifaas ist Salat ausgesetzt und Qasa nicht erforderlich. Gleicherweise enthebt Haiz und Nifaas eine Frau vom Fasten. Es ist jedoch Wacib (verbindlich), Qasa für alle verlore-nen Fastentage zu leisten. Geschlechtsverkehr während Haiz und Nifaas ist haraam (ungesetzlich), aber nicht während Istihaaza. Sollte der Ausfluss von Haiz vor Beendigung der zehn Tage (oder der üblichen Periode) aufhören, so ist Geschlechtsverkehr, ehe die Frau Ghushl genommen hat, solange nicht halal (gesetzlich erlaubt) bis die Zeit für ein Salat verstrichen ist (ohne weiteren Ausfluß, so dass man sicher sein kann, dass die monatliche Blutung tatsächlich zum Stillstand gekommen ist). Gemäß Imam Abu Hanifa ist es also erlaubt, innerhalb dieser zehn Tage seiner Frau sexuell beizuwohnen, bevor sie Ghushl genommen hat. Die meisten anderen Imame sind jedoch der Meinung, dass sie ohne vorhergehendes Ghushl nicht am Geschlechtsverkehr teilnehmen darf.

MASALAH: Es ist jemandem, ohne in Wudu zu sein, nicht erlaubt, den Quran zu berühren, (außer der Quran ist verpackt oder in einer Schatulle). Man kann jedoch daraus lesen (oder aus dem Gedächtnis rezitieren). Für jemanden in Cenaabet (für den Ghushl notwendig wurde), Haiz oder Nifaas ist es nicht erlaubt, den Qur'an zu berühren, daraus zu rezitieren, eine Mescid (Moschee) zu betreten oder Tawaf (die Kaaba zu umschreiten) zu verrichten (Cenaabet hindert jedoch nicht daran, "Bismillah" oder "Al-Hamdulillah" etc. zu sagen oder Duaa zu sprechen).

ALLAHU ALEM!

2 Rakat

- ★ Dies ist eine Anleitung zu 2 Rakat
- ★ Damit könnt Ihr eure Sunnah oder Fard/Pflicht Gebete beten
- ★ z.B Das Morgengebet mit 2 Rakat Sunnah und 2 Rakat Fard/Pflicht
- ★ Und die Sunnah Gebete die entweder vor Fard oder nach dem Fard mit 2 Rakat sind

Adhan/Ezan - Gebetsruf

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	aṣ-ṣalātu ḥayrun mina n-naum	Das Gebet ist besser als Schlaf (wird nur beim FAJR Gebet gerufen)
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Iqama - Gebetsaufruf

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	Qad qāmati ṣ-ṣalah	Das Gebet hat begonnen
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Der Koran schreibt dem Gläubigen das Pflichtgebet zu fünf bestimmten Tageszeiten vor. Man unterscheidet die eigentlichen Pflichtgebete (fard), die keinesfalls unterlassen werden dürfen, von den sogenannten sunna-Gebeten, die den fard-Gebeten vorangehen oder folgen. Nafl-Gebete sind vollkommen freiwillige Gebete. Witr ist ein verbindliches (wadschib) Gebet, das nach dem Nachtgebet verrichtet wird und aus drei Gebetsabschnitten besteht. Alle Gebete bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Gebetsabschnitten (rak'ah, siehe unten). Die folgende Tabelle gibt Aufschluß über Zeiten des Gebets, Anzahl der Abschnitte (rak'ah) in jedem Gebet und über die Art der Gebete (fard, sunna, nafl, wadschib).

Die fünf Gebete	Sunnah	Fard/Pflicht	Sunnah nach Fard	Nafl
FAJR - Morgengebet	2	2		
Dhur - Mittagsgebet	4	4	2	
Asr - Nachmittagsgebet	4	4		
Maghrib - Abendgebet		3	2	
Isha - Nachtgebet	4	4	2	2
Witr		3 Wadshib		2



Beginne mit der Niyyah (Absicht zum Gebet)

Bevor man das Gebet beginnt MUSS man vorher Wudu oder Ghusl (je nachdem welches erforderlich ist) vollzogen haben. Achte darauf das deine Kleidung und Umgebung sauber ist. Stell dich so hin das dein Gesicht in Richtung der Qibla (Richtung des Gebets - Makkah) ist. Es ist wichtig das du nun leise oder innerlich deine Absicht fasst, welches Gebet du nun verrichten möchtest. Dir muss klar sein das du z.B das Morgengebet beten willst und mit 2 Rakat Sunnah beginnst, danach wenn du das Fard (Pflicht) Gebet machst, die Absicht fassen das du nun das Fard Morgengebet beten willst. Das gilt auch wenn man in einer Gemeinschaft betet hinter einem Imam. Richte nun am beginn des Gebetes dein Blick auf dem Boden, an dem Punkt wo du deine Sajda (Niederwerfung) machen willst, solange wie auf der Anleitung die Gebetshaltung erklärt wird.

★ Erstes Rakat

1.



Hebe die Hände bis zu den Ohren und sage:
ALLAHU AKBAR

2.



Gebetshaltung - Qiam

Lege die Rechte Hand auf die Linke und sage:

Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'ala dschaduka wa la ilaha ghairuk

Preis sei Dir, o Allah, und Lob sei Dir, und gesegnet ist Dein Name, und hoch erhaben ist Deine Herrschaft, und es gibt keinen Gott außer Dir.

Lerne hier Sura Al-Fatiha, diese Sure MUSS immer rezitiert werden am Anfang, da sonst das Gebet ungültig ist.

3.



Gebetshaltung - Qiam

A'UDU BILLAHI MINA SHAITANI-R-RADJIM

(Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan)

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

Ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

4.



Sura Al-Kawthar:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Inna a'taynaka-l-kawthar

(Wir haben dir ja al-Kautar gegeben.)

Fasalli li rabbika wanhar

(So bete zu deinem Herren und opfere)

Inna shani-aka huwa-l-abtar

(Gewiss derjenige der dich hasst, er ist vom Guten abgetrennt)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

7.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die erste Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die erste Niederwerfung (Sujud)

8.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

9.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die zweite Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die zweite Niederwerfung (Sujud)

10.



Während du aus der Sujud Position aufstehst sagst du:

ALLAHU AKBAR

Und legst wieder die Rechte Hand auf die Linke, so das du wieder die Qiam Position einnimmst.

Richte nun dein Blick wieder auf dem Boden und auf die Stelle an der du Sujud nochmal vollziehst.

Das erste Rakat ist nun fertig!
Bereite dich nun auf das zweite Rakat vor, beginne wieder mit der Al-Fatiha und einer Sure aus dem Quran die du auswendig kannst.

Gebetshaltung - Qiam

★ Zweites Rakat

Das zweite Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend einer beliebigen Sura aus dem Koran.

11.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

Ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaih

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaih wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

12.



Sura Al-Ikhlās:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarms. des Barmherzigen)

Qul hu-wa llahu ahad

(Sprich: Gott ist der Alleinige,)

Allahu-s-samad

(Einzig und Ewige)

lam yalid, wa-lam yulad

(Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt)

wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad

(Und kein Wesen ist Ihm gleich)

13.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

14.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

15.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud)

16.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

17.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud)

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-Ilahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

18.

Aschhadu an
la ilaha

ill ALLAH,
wa aschhadu anna
Muhammadan
abduhu
wa-rasuluh



Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1) At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-Ilahi wa barakatuh. As-salamu alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen. Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

Gleich danach sagt man:

(3) Allahuma salli 'ala
Muhammadin wa 'ala ali
Muhammad kama sallaita
'ala Ibrahima wa 'ala
ali Ibrahima innaka
Hamidu-madschid.

Allah, segne Muhammad und seine
Nachfolger wie Du Ibrahim und seine
Nachfolger gesegnet hast.
Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der
Ruhmreiche.

Allahuma barik 'ala
Muhammadin wa 'ala ali
Muhammad kama barakta
'ala Ibrahima wa 'ala
ali Ibrahima innaka
Hamidu-madschid

Allah, segne Muhammad und seine
Nachfolger wie Du Ibrahim und seine
Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich,
Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.

19.



Wende dein Gesicht nun zuerst nach Rechts und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Wende dein Gesicht nun nach Links und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)



Bittgebet (Dua) nach dem Gebet:

Allahumma antas-salamu wa minkas-salam tabarakta jadsa-l-dschalali wa-l-ikram

O Allah, Du bist der Friede und der Friede ist von Dir Gesegnet bist Du,
o Herr von Erhabenheit und Ehre.

Danach streicht man sich mit beiden Händen über das Gesicht.

Und zum Schluss noch Zikr, könnt an den Fingern abzählen oder mit Hilfe eines Tesbih machen

Subhan-allah (33 mal) - Preis sei Allah
Al-hamdu-lilah (33 mal) - Lob sei Allah
Allahu akbar (33 mal) - Allah ist der Allergrößte

Allahumma a'inni 'ala dsikrika
wa schukrika wa husni 'ibadatik

O Allah, hilf mir, mich Deiner zu erinnern, Dir zu danken und Dir aufs Beste zu dienen.

Das waren jetzt 2 Rakat. Versäume keinesfalls das Gebet, nur weil du noch nicht alle Gebetstexte auswendig weißt. Beginne auf jeden Fall mit dem Gebet und beachte die richtige Reihenfolge der Körperhaltungen. Solange du den passenden Text nicht weißt, sagst du einfache Worte zum Lob Gottes wie: „Subhanallah“ (Preis sei Gott), „Al-hamdu lillah“ (Alle Lobpreisung sei Gott), „La ilaha illa Allah“ (Es gibt keinen Gott außer Allah), „Allahu akbar“ (Gott ist am allergrößten), „La haula wa la quwwata illa bi-Allah“ (Es gibt keine Macht noch Kraft außer Allah).

4 Rakat

- ★ Dies ist eine Anleitung zu 4 Rakat
- ★ Damit könnt Ihr eure Sunnah oder Fard/Pflicht Gebete beten
- ★ z.B das Dhur-Mittagsgebet mit 4 Rakat Sunnah und 4 Rakat Fard/Pflicht und 2 Rakat Sunnah (schaut dazu auf das Dokument mit der 2 Rakat Anleitung)
- ★ Das ASR-Nachmittagsgebet mit 4 Rakat Sunnah und 4 Rakat Fard/Pflicht
- ★ Das Isha-Nachtgebet 4 Rakat Sunnah und 4 Rakat Fard/Pflicht und 2 Rakat Sunnah

Adhan/Ezan - Gebetsruf

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	aṣ-ṣalātu ḥayrun mina n-naum	Das Gebet ist besser als Schlaf (wird nur beim FAJR Gebet gerufen)
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Iqama – Gebetsaufruf

Das wird immer vor dem Fard/ Pflichtgebet aufgesagt

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	Qad qāmati ṣ-ṣalah	Das Gebet hat begonnen
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Der Koran schreibt dem Gläubigen das Pflichtgebet zu fünf bestimmten Tageszeiten vor. Man unterscheidet die eigentlichen Pflichtgebete (fard), die keinesfalls unterlassen werden dürfen, von den sogenannten sunna-Gebeten, die den fard-Gebeten vorangehen oder folgen. Nafl-Gebete sind vollkommen freiwillige Gebete. Witr ist ein verbindliches (wadschib) Gebet, das nach dem Nachtgebet verrichtet wird und aus drei Gebetsabschnitten besteht. Alle Gebete bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Gebetsabschnitten (rak'ah, siehe unten). Die folgende Tabelle gibt Aufschluß über Zeiten des Gebets, Anzahl der Abschnitte (rak'ah) in jedem Gebet und über die Art der Gebete (fard, sunna, nafl, wadschib).

Die fünf Gebete	Sunnah	Fard/Pflicht	Sunnah nach Fard	Nafl
FAJR - Morgengebet	2	2		
Dhur - Mittagsgebet	4	4	2	
Asr - Nachmittagsgebet	4	4		
Maghrib - Abendgebet		3	2	
Isha - Nachtgebet	4	4	2	2
Witr		3 Wadshib		2



Beginne mit der Niyyah (Absicht zum Gebet)

Bevor man das Gebet beginnt MUSS man vorher Wudu oder Ghusl (je nachdem welches erforderlich ist) vollzogen haben. Achte darauf das deine Kleidung und Umgebung sauber ist. Stell dich so hin das dein Gesicht in Richtung der Qibla (Richtung des Gebets - Makkah) ist. Es ist wichtig das du nun leise oder innerlich deine Absicht fasst, welches Gebet du nun verrichten möchtest. Dir muss klar sein das du z.B das Morgengebet beten willst und mit 2 Rakat Sunnah beginnst, danach wenn du das Fard (Pflicht) Gebet machst, die Absicht fassen das du nun das Fard Morgengebet beten willst. Das gilt auch wenn man in einer Gemeinschaft betet hinter einem Imam. Richte nun am beginn des Gebetes dein Blick auf dem Boden, an dem Punkt wo du deine Sajda (Niederwerfung) machen willst, solange wie auf der Anleitung die Gebetshaltung erklärt wird.

★ Erstes Rakat

1.



Hebe die Hände bis zu den Ohren und sage:
ALLAHU AKBAR

2.



Gebetshaltung - Qiam

Lege die Rechte Hand auf die Linke und sage:

Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'ala dschaduka wa la ilaha ghairuk

Preis sei Dir, o Allah, und Lob sei Dir, und gesegnet ist Dein Name, und hoch erhaben ist Deine Herrschaft, und es gibt keinen Gott außer Dir.

Lerne hier Sura Al-Fatiha, diese Sure MUSS immer rezitiert werden am Anfang, da sonst das Gebet ungültig ist.

3.



Gebetshaltung - Qiam

A'UDU BILLAHI MINA SHAITANI-R-RADJIM

(Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan)

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaih

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaih wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

4.



Sura Al-Kawthar:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Inna a'taynaka-l-kawthar

(Wir haben dir ja al-Kautar gegeben.)

Fasalli li rabbika wanhar

(So bete zu deinem Herren und opfere)

Inna shani-aka huwa-l-abtar

(Gewiss derjenige der dich hasst, er ist vom Guten abgetrennt)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

7.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die erste Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die erste Niederwerfung (Sujud)

8.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

9.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die zweite Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die zweite Niederwerfung (Sujud)

10.



Während du aus der Sujud Position aufstehst sagst du:

ALLAHU AKBAR

Und legst wieder die Rechte Hand auf die Linke, so das du wieder die Qiam Position einnimmst.

Richte nun dein Blick wieder auf dem Boden und auf die Stelle an der du Sujud nochmal vollziehst.

Das erste Rakat ist nun fertig!
Bereite dich nun auf das zweite Rakat vor, beginne wieder mit der Al-Fatiha und einer Sure aus dem Quran die du auswendig kannst.

Gebetshaltung - Qiam

★ Zweites Rakat

Das zweite Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend einer beliebigen Sura aus dem Koran.

11.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

Ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

12.



Sura Al-Ikhlās:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarms. des Barmherzigen)

Qul hu-wa llahu ahad

(Sprich: Gott ist der Alleinige,)

Allahu-s-samad

(Einzige und Ewige)

lam yalid, wa-lam yulad

(Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt)

wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad

(Und kein Wesen ist Ihm gleich)

13.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

14.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

15.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud)

16.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

17.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud)

18.

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-Ilahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha

ill ALLAH,
wa aschhadu anna
Muhammadan
abduhu
wa-rasuluh



Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1)At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-Ilahi wa barakatuh. As-salamu
alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o
Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen.
Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge,
dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass
Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

★ Drittes Rakat

Das dritte Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

19.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

20.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

21.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

22.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud)

23.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

24.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud)

★ Viertes Rakat

Das vierte Rakat geht wie das dritte. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

25.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

26.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

27.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

28.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud)

29.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

30.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud)

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-Ilahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

31.

ill ALLAH,
wa aschhadu anna
Muhammadan
abduhu
wa-rasuluh

Aschhadu an
la ilaha



Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1) At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-Ilahi wa barakatuh. As-salamu alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen. Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

Gleich danach sagt man:

(3) Allahuma salli 'ala
Muhammadin wa 'ala ali
Muhammad kama sallaita
'ala Ibrahima wa 'ala
ali Ibrahima innaka
Hamidu-madschid.

Allah, segne Muhammad und seine
Nachfolger wie Du Ibrahim und seine
Nachfolger gesegnet hast.
Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der
Ruhmreiche.

Allahuma barik 'ala
Muhammadin wa 'ala ali
Muhammad kama barakta
'ala Ibrahima wa 'ala
ali Ibrahima innaka
Hamidu-madschid

Allah, segne Muhammad und seine
Nachfolger wie Du Ibrahim und seine
Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich,
Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.

32.



Wende dein Gesicht nun zuerst nach Rechts und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Wende dein Gesicht nun nach Links und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)



Bittgebet (Dua) nach dem Gebet:

Allahumma antas-salamu wa minkas-salam tabarakta jadsa-l-dschalali wa-l-ikram

O Allah, Du bist der Friede und der Friede ist von Dir Gesegnet bist Du,
o Herr von Erhabenheit und Ehre.

Danach streicht man sich mit beiden Händen über das Gesicht.

Und zum Schluss noch Zikr, könnt an den Fingern abzählen oder mit Hilfe eines Tesbih machen

Subhan-allah (33 mal) - Preis sei Allah
Al-hamdu-lilah (33 mal) - Lob sei Allah
Allahu akbar (33 mal) - Allah ist der Allergrößte

Allahumma a'inni 'ala dsikrika
wa schukrika wa husni 'ibadatik

O Allah, hilf mir, mich Deiner zu erinnern, Dir zu danken und Dir aufs Beste zu dienen.

Das waren jetzt 4 Rakat. Versäume keinesfalls das Gebet, nur weil du noch nicht alle Gebetstexte auswendig weißt. Beginne auf jeden Fall mit dem Gebet und beachte die richtige Reihenfolge der Körperhaltungen. Solange du den passenden Text nicht weißt, sagst du einfache Worte zum Lob Gottes wie: „Subhanallah“ (Preis sei Gott), „Al-hamdu lillah“ (Alle Lobpreisung sei Gott), „La ilaha illa Allah“ (Es gibt keinen Gott außer Allah), „Allahu akbar“ (Gott ist am allergrößten), „La haula wa la quwwata illa bi-Allah“ (Es gibt keine Macht noch Kraft außer Allah).

3 Rakat Maghrib

- ★ Dies ist eine Anleitung zu 3 Rakat
- ★ Damit könnt Ihr das Magrihb-Abendgebet beten

Adhan/Ezan - Gebetsruf

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	aṣ-ṣalātu ḥayrun mina n-naum	Das Gebet ist besser als Schlaf (wird nur beim FAJR Gebet gerufen)
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Iqama – Gebetsaufruf

Das wird immer vor dem Fard/ Pflichtgebet aufgesagt

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	Qad qāmati ṣ-ṣalah	Das Gebet hat begonnen
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Der Koran schreibt dem Gläubigen das Pflichtgebet zu fünf bestimmten Tageszeiten vor. Man unterscheidet die eigentlichen Pflichtgebete (fard), die keinesfalls unterlassen werden dürfen, von den sogenannten sunna-Gebeten, die den fard-Gebeten vorangehen oder folgen. Nafl-Gebete sind vollkommen freiwillige Gebete. Witr ist ein verbindliches (wadschib) Gebet, das nach dem Nachtgebet verrichtet wird und aus drei Gebetsabschnitten besteht. Alle Gebete bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Gebetsabschnitten (rak'ah, siehe unten). Die folgende Tabelle gibt Aufschluß über Zeiten des Gebets, Anzahl der Abschnitte (rak'ah) in jedem Gebet und über die Art der Gebete (fard, sunna, nafl, wadschib).

Die fünf Gebete	Sunnah	Fard/Pflicht	Sunnah nach Fard	Nafl
FAJR - Morgengebet	2	2		
Dhur - Mittagsgebet	4	4	2	
Asr - Nachmittagsgebet	4	4		
Maghrib - Abendgebet		3	2	
Isha - Nachtgebet	4	4	2	2
Witr		3 Wadshib		2



Beginne mit der Niyyah (Absicht zum Gebet)

Bevor man das Gebet beginnt MUSS man vorher Wudu oder Ghusl (je nachdem welches erforderlich ist) vollzogen haben. Achte darauf das deine Kleidung und Umgebung sauber ist. Stell dich so hin das dein Gesicht in Richtung der Qibla (Richtung des Gebets - Makkah) ist. Es ist wichtig das du nun leise oder innerlich deine Absicht fasst, welches Gebet du nun verrichten möchtest. Dir muss klar sein das du z.B das Morgengebet beten willst und mit 2 Rakat Sunnah beginnst, danach wenn du das Fard (Pflicht) Gebet machst, die Absicht fassen das du nun das Fard Morgengebet beten willst. Das gilt auch wenn man in einer Gemeinschaft betet hinter einem Imam. Richte nun am beginn des Gebetes dein Blick auf dem Boden, an dem Punkt wo du deine Sajda (Niederwerfung) machen willst, solange wie auf der Anleitung die Gebetshaltung erklärt wird.

★ Erstes Rakat

1.



Hebe die Hände bis zu den Ohren und sage:
ALLAHU AKBAR

2.



Gebetshaltung - Qiam

Lege die Rechte Hand auf die Linke und sage:

Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'ala dschaduka wa la ilaha ghairuk

Preis sei Dir, o Allah, und Lob sei Dir, und gesegnet ist Dein Name, und hoch erhaben ist Deine Herrschaft, und es gibt keinen Gott außer Dir.

Lerne hier Sura Al-Fatiha, diese Sure MUSS immer rezitiert werden am Anfang, da sonst das Gebet ungültig ist.

3.



Gebetshaltung - Qiam

A'UDU BILLAHI MINA SHAITANI-R-RADJIM

(Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan)

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaih

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaih wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

4.



Sura Al-Kawthar:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Inna a'taynaka-l-kawthar

(Wir haben dir ja al-Kautar gegeben.)

Fasalli li rabbika wanhar

(So bete zu deinem Herren und opfere)

Inna shani-aka huwa-l-abtar

(Gewiss derjenige der dich hasst, er ist vom Guten abgetrennt)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

7.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die erste Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die erste Niederwerfung (Sujud)

8.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

9.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die zweite Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die zweite Niederwerfung (Sujud)

10.



Während du aus der Sujud Position aufstehst sagst du:

ALLAHU AKBAR

Und legst wieder die Rechte Hand auf die Linke, so das du wieder die Qiam Position einnimmst.

Richte nun dein Blick wieder auf dem Boden und auf die Stelle an der du Sujud nochmal vollziehst.

Das erste Rakat ist nun fertig!
Bereite dich nun auf das zweite Rakat vor, beginne wieder mit der Al-Fatiha und einer Sure aus dem Quran die du auswendig kannst.

Gebetshaltung - Qiam

★ Zweites Rakat

Das zweite Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend einer beliebigen Sura aus dem Koran.

11.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

Ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

12.



Sura Al-Ikhlās:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarms. des Barmherzigen)

Qul hu-wa llahu ahad

(Sprich: Gott ist der Alleinige,)

Allahu-s-samad

(Einzige und Ewige)

lam yalid, wa-lam yulad

(Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt)

wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad

(Und kein Wesen ist Ihm gleich)

13.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

14.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

15.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud)

16.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

17.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud)

18.

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-Ilahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha

ill ALLAH,
wa aschhadu anna
Muhammadan
abduhu
wa-rasuluh



Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1)At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-Ilahi wa barakatuh. As-salamu
alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o
Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen.
Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge,
dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass
Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

★ Drittes Rakat

Das dritte Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

19.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

Ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaih

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaih wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

20.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

21.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

22.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud)

23.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

24.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud)

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-Ilahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

25.

Aschhadu an
la ilaha

ill ALLAH,
wa aschhadu anna
Muhammadan
abduhu
wa-rasuluh



Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1) At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-Ilahi wa barakatuh. As-salamu alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen. Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

Gleich danach sagt man:

(3) Allahuma salli 'ala
Muhammadin wa 'ala ali
Muhammad kama sallaita
'ala Ibrahima wa 'ala
ali Ibrahima innaka
Hamidu-madschid.

Allah, segne Muhammad und seine
Nachfolger wie Du Ibrahim und seine
Nachfolger gesegnet hast.
Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der
Ruhmreiche.

Allahuma barik 'ala
Muhammadin wa 'ala ali
Muhammad kama barakta
'ala Ibrahima wa 'ala
ali Ibrahima innaka
Hamidu-madschid

Allah, segne Muhammad und seine
Nachfolger wie Du Ibrahim und seine
Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich,
Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.

26.



Wende dein Gesicht nun zuerst nach Rechts und sage:

As-salamu ‘alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Wende dein Gesicht nun nach Links und sage:

As-salamu ‘alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)



Bittgebet (Dua) nach dem Gebet:

Allahumma antas-salamu wa minkas-salam tabarakta jadsa-l-dschalali wa-l-ikram

O Allah, Du bist der Friede und der Friede ist von Dir Gesegnet bist Du,
o Herr von Erhabenheit und Ehre.

Danach streicht man sich mit beiden Händen über das Gesicht.

Und zum Schluss noch Zikr, könnt an den Fingern abzählen oder mit Hilfe eines Tesbih machen

Subhan-allah (33 mal) - Preis sei Allah
Al-hamdu-lilah (33 mal) - Lob sei Allah
Allahu akbar (33 mal) - Allah ist der Allergrößte

Allahumma a‘inni ‘ala dsikrika
wa schukrika wa husni ‘ibadatik

O Allah, hilf mir, mich Deiner zu erinnern, Dir zu danken und Dir aufs Beste zu dienen.

Das waren jetzt 3 Rakat. Versäume keinesfalls das Gebet, nur weil du noch nicht alle Gebetstexte auswendig weißt. Beginne auf jeden Fall mit dem Gebet und beachte die richtige Reihenfolge der Körperhaltungen. Solange du den passenden Text nicht weißt, sagst du einfache Worte zum Lob Gottes wie: „Subhanallah“ (Preis sei Gott), „Al-hamdu lillah“ (Alle Lobpreisung sei Gott), „La ilaha illa Allah“ (Es gibt keinen Gott außer Allah), „Allahu akbar“ (Gott ist am allergrößten), „La haula wa la quwwata illa bi-Allah“ (Es gibt keine Macht noch Kraft außer Allah).

3 Rakat WITR

- ★ Dies ist eine Anleitung zu 3 Rakat WITR
- ★ Damit könnt Ihr das WITR Gebet beten

Adhan/Ezan - Gebetsruf

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	aṣ-ṣalātu ḥayrun mina n-naum	Das Gebet ist besser als Schlaf (wird nur beim FAJR Gebet gerufen)
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Iqama – Gebetsaufruf

Das wird immer vor dem Fard/ Pflichtgebet aufgesagt

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	Qad qāmati ṣ-ṣalah	Das Gebet hat begonnen
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Der Koran schreibt dem Gläubigen das Pflichtgebet zu fünf bestimmten Tageszeiten vor. Man unterscheidet die eigentlichen Pflichtgebete (fard), die keinesfalls unterlassen werden dürfen, von den sogenannten sunna-Gebeten, die den fard-Gebeten vorangehen oder folgen. Nafl-Gebete sind vollkommen freiwillige Gebete. Witr ist ein verbindliches (wadschib) Gebet, das nach dem Nachtgebet verrichtet wird und aus drei Gebetsabschnitten besteht. Alle Gebete bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Gebetsabschnitten (rak'ah, siehe unten). Die folgende Tabelle gibt Aufschluß über Zeiten des Gebets, Anzahl der Abschnitte (rak'ah) in jedem Gebet und über die Art der Gebete (fard, sunna, nafl, wadschib).

Die fünf Gebete	Sunnah	Fard/Pflicht	Sunnah nach Fard	Nafl
FAJR - Morgengebet	2	2		
Dhur - Mittagsgebet	4	4	2	
Asr - Nachmittagsgebet	4	4		
Maghrib - Abendgebet		3	2	
Isha - Nachtgebet	4	4	2	2
Witr		3 Wadshib		2



Beginne mit der Niyyah (Absicht zum Gebet)

Bevor man das Gebet beginnt MUSS man vorher Wudu oder Ghusl (je nachdem welches erforderlich ist) vollzogen haben. Achte darauf das deine Kleidung und Umgebung sauber ist. Stell dich so hin das dein Gesicht in Richtung der Qibla (Richtung des Gebets - Makkah) ist. Es ist wichtig das du nun leise oder innerlich deine Absicht fasst, welches Gebet du nun verrichten möchtest. Dir muss klar sein das du z.B das Morgengebet beten willst und mit 2 Rakat Sunnah beginnst, danach wenn du das Fard (Pflicht) Gebet machst, die Absicht fassen das du nun das Fard Morgengebet beten willst. Das gilt auch wenn man in einer Gemeinschaft betet hinter einem Imam. Richte nun am beginn des Gebetes dein Blick auf dem Boden, an dem Punkt wo du deine Sajda (Niederwerfung) machen willst, solange wie auf der Anleitung die Gebetshaltung erklärt wird.

★ Erstes Rakat

1.



Hebe die Hände bis zu den Ohren und sage:
ALLAHU AKBAR

2.



Gebetshaltung - Qiam

Lege die Rechte Hand auf die Linke und sage:

Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'ala dschaduka wa la ilaha ghairuk

Preis sei Dir, o Allah, und Lob sei Dir, und gesegnet ist Dein Name, und hoch erhaben ist Deine Herrschaft, und es gibt keinen Gott außer Dir.

Lerne hier Sura Al-Fatiha, diese Sure MUSS immer rezitiert werden am Anfang, da sonst das Gebet ungültig ist.

3.



Gebetshaltung - Qiam

A'UDU BILLAHI MINA SHAITANI-R-RADJIM

(Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan)

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

Ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin Amin

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

4.



Sura Al-Kawthar:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Inna a'taynaka-l-kawthar

(Wir haben dir ja al-Kautar gegeben.)

Fasalli li rabbika wanhar

(So bete zu deinem Herren und opfere)

Inna shani-aka huwa-l-abtar

(Gewiss derjenige der dich hasst, er ist vom Guten abgetrennt)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

7.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die erste Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die erste Niederwerfung (Sujud)

8.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

9.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die zweite Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die zweite Niederwerfung (Sujud)

10.



Während du aus der Sujud Position aufstehst sagst du:

ALLAHU AKBAR

Und legst wieder die Rechte Hand auf die Linke, so das du wieder die Qiam Position einnimmst.

Richte nun dein Blick wieder auf dem Boden und auf die Stelle an der du Sujud nochmal vollziehst.

Das erste Rakat ist nun fertig!
Bereite dich nun auf das zweite Rakat vor, beginne wieder mit der Al-Fatiha und einer Sure aus dem Quran die du auswendig kannst.

Gebetshaltung - Qiam

★ Zweites Rakat

Das zweite Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend einer beliebigen Sura aus dem Koran.

11.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

Ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

12.



Sura Al-Ikhlās:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarbars. des Barmherzigen)

Qul hu-wa llahu ahad

(Sprich: Gott ist der Alleinige,)

Allahu-s-samad

(Einzig und Ewige)

lam yalid, wa-lam yulad

(Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt)

wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad

(Und kein Wesen ist Ihm gleich)

13.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

14.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

15.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud)

16.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

17.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud)

18.

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-Ilahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha

ill ALLAH,
wa aschhadu anna
Muhammadan
abduhu
wa-rasuluh



Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1)At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-Ilahi wa barakatuh. As-salamu
alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o
Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen.
Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge,
dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass
Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

★ Drittes Rakat

Das dritte Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

19.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

★ Drittes Rakat

Das dritte Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

20.



Sura An-Nas:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Qul aAAoothu birabbi nnas

(Sag: Ich nehme Zuflucht beim Herrn der Menschen,)

Maliki nnas

(dem König der Menschen,)

Ilahi nnas

(dem Gott der Menschen,)

Min sharril waswasil khannas

(vor dem Übel des Einflüsterers, des Davonschleichers,)

Allathee yuwaswisu fee sudoori nnas

(der in die Brüste der Menschen einflüstert,)

Minaal jinnati wannas

(von den Ginn und den Menschen.)

Gebetshaltung - Qiam

21.



Hebe die Hände bis zu den Ohren und sage:
ALLAHU AKBAR

22.



Gebetshaltung - Qiam

Lege die Rechte Hand auf die Linke, **Sage jetzt die Dua Qunoot auf und sage:**

„Allahumma inna nast`iynuka wa nastaghfiruk“
(Allah, wir rufen Dich um Hilfe und bitte um Deine Vergebung)

„wa nu`minu bika wa natawakkalu `alayk“
(wir glauben an Dich und verlassen uns auf Dich)

„wa nuthny `alayka-l-chayr“
(und alles Gute verdanken wir Dir)

„wa naschkuruka wa la nakfuruk“
(wir danken Dir und verleugnen Dich nicht)

„wa nachla`u wa natruku may yafjuruk.“
(wir verlassen Deinen Widersacher und sagen ihm ab.)

„Allahumma iyaka na`budu wa laka nusalli wa nasjud“
(Allah, Dir dienen wir, zu Dir beten wir und vor Dir werfen wir uns nieder)

„wa ilayka nas`a wa nahfidu“
(und zu Dir eilen wir und eifern um Dein Wohlwollen)

wa narju rahmatata wa nachscha `adhaabak,
(und wir erhoffen Deine Barmherzigkeit und fürchten Deine Strafe,)

„inna `adhaabaka bilkuffaari mulhiq.“
(Deine Strafe wird gewiss die Ungläubigen treffen.)

Wenn man die „Dua Qunoot“ noch nicht auswendig kann, kann man auch hier dieses Bittgebet sprechen:

Rabbana aatina fiddunya hasanatan wa fil aakhirati hasanatan waqina azaabannaar

(Unser Herr, gib uns im Diesseits Gutes und im Jenseits Gutes, und bewahre uns vor der Strafe des (Höllen)feuers!)

23.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper tief nach vorne, lege deine Hände auf die Kniescheiben (Ruku-Stellung) und sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



Nehme nun die Ruku Position ein, beuge dich nach vorn und halte den Rücken gerade, die Hände an den Knien

24.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

25.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die dritte Niederwerfung (Sujud)

26.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Jetzt richte dein Oberkörper auf und nehme diese Sitzposition ein (Dschalsa)

27.

Sage **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud), indem du kniest und deine Hände, Nase und Stirn auf den Boden legst. Sage in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Sage nun **ALLAHU AKBAR** und vollziehe die vierte Niederwerfung (Sujud)

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-Ilahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

28.

Aschhadu an
la ilaha

ill ALLAH,
wa aschhadu anna
Muhammadan
abduhu
wa-rasuluh



Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1) At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-Ilahi wa barakatuh. As-salamu alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen. Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

Gleich danach sagt man:

(3) Allahuma salli 'ala
Muhammadin wa 'ala ali
Muhammad kama sallaita
'ala Ibrahima wa 'ala
ali Ibrahima innaka
Hamidu-madschid.

Allah, segne Muhammad und seine
Nachfolger wie Du Ibrahim und seine
Nachfolger gesegnet hast.
Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der
Ruhmreiche.

Allahuma barik 'ala
Muhammadin wa 'ala ali
Muhammad kama barakta
'ala Ibrahima wa 'ala
ali Ibrahima innaka
Hamidu-madschid

Allah, segne Muhammad und seine
Nachfolger wie Du Ibrahim und seine
Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich,
Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.

29.



Wende dein Gesicht nun zuerst nach Rechts und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Wende dein Gesicht nun nach Links und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)



Bittgebet (Dua) nach dem Gebet:

Allahumma antas-salamu wa minkas-salam tabarakta jadsa-l-dschalali wa-l-ikram

O Allah, Du bist der Friede und der Friede ist von Dir Gesegnet bist Du,
o Herr von Erhabenheit und Ehre.

Danach streicht man sich mit beiden Händen über das Gesicht.

Und zum Schluss noch Zikr, könnt an den Fingern abzählen oder mit Hilfe eines Tesbih machen

Subhan-allah (33 mal) - Preis sei Allah
Al-hamdu-lilah (33 mal) - Lob sei Allah
Allahu akbar (33 mal) - Allah ist der Allergrößte

Allahumma a'inni 'ala dsikrika
wa schukrika wa husni 'ibadatik

O Allah, hilf mir, mich Deiner zu erinnern, Dir zu danken und Dir aufs Beste zu dienen.

Das waren jetzt 3 Rakat WITR. Versäume keinesfalls das Gebet, nur weil du noch nicht alle Gebetstexte auswendig weißt. Beginne auf jeden Fall mit dem Gebet und beachte die richtige Reihenfolge der Körperhaltungen. Solange du den passenden Text nicht weißt, sagst du einfache Worte zum Lob Gottes wie: „Subhanallah“ (Preis sei Gott), „Al-hamdu lillah“ (Alle Lobpreisung sei Gott), „La ilaha illa Allah“ (Es gibt keinen Gott außer Allah), „Allahu akbar“ (Gott ist am allergrößten), „La haula wa la quwwata illa bi-Allah“ (Es gibt keine Macht noch Kraft außer Allah).

Die Präventivmedizin des Wudu / Tahara

Mit diesem Artikel soll einen Einblick in die ganzheitliche Natur des Islam gebracht werden, mit Schwerpunkt auf die Bedeutung des Körpers und die dortige alternative Medizin, den Körper vor dem Gebet mit Wasser zu waschen, auch bekannt als Wudu.

Der Körper hat Rechte über uns

Wir wurden beschenkt mit einem tollen Körper. Die filigrane Komplexität ist weit über das Verständnis der meisten Ärzte. Gemacht aus 7 octillion Atomen und alle Atome sind Milliarden von Jahren alt, die Körper Nervenimpulse, so sagt man, werden bis zu 274km/h schnell. Wir haben 5 Millionen Haarfollikel, die sich alle in der 22 Woche im Schoß formen. Wir glauben das wir nur 5 Sinne haben, aber wir haben mehr als 10 Große Sinne, also ja, wir sind fantastischer als wie man es uns zu glauben gemacht hat. Einige religiöse Wege betrachten den Körper als Tempel, der den Geist behaust. Als Tempel sollte es daher gut gepflegt werden. Die Islamische Lehre ergänzt diese Ansicht. Abdullah Ibn 'Amr, Allahs Wohlgefallen auf beiden, berichtete: "Der Prophet, Allahs Segen und Friede auf ihm, sagte zu mir: »Ich wurde davon unterrichtet, dass du die ganze Nacht hindurch betest und am Tag fastest!«Ich sagte zu ihm: »Ja, das tue ich!« Der Prophet sagte: »Tu das nicht! Faste manchmal und lass es (das Fasten) zu anderen Zeiten sein, steh auf in der Nacht für das Gebet und schlafe auch in der Nacht. Dein Körper hat ein Recht über dich, deine Augen haben ein Recht über dich und deine Frau hat ein Recht über dich." Sahih Al-Bukhari Hadith (Volumen 7.book der Ehe, Hadith 127)

Unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sollte nicht die alleinige Verantwortung der Ärzte und Mediziner sein. Es ist die Rolle des einzelnen zum Schutz der eigenen Gesundheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Verzicht auf ungesunde Stoffe und Aktionen sowie die Aufrechterhaltung der Hygiene und Ausgewogenheit und Mäßigung in allen Dingen.

Wudu, Waschung und rituelle Reinigung

Beginnen wir mit den absoluten Grundlagen.

Wir dürfen nicht vergessen, es gibt eine deutliche Interaktion zwischen Mensch und Wasser, wie Allah im Quran sagt, dass wir "aus Wasser geschaffen"(25:54) wurden. **Wasser ist der wichtigste Nährstoff für den Menschen, von Allah betont**, und als solches, wird es über 100 mal im Quran erwähnt, **mehr als jede andere Flüssigkeit, Pflanze oder Tier**. Wasser ist von entscheidender Bedeutung für das Leben; Es ist möglich, für Wochen ohne Nahrung, aber nur wenige Tage ohne Wasser zu gehen. Wudu im Scharia-Rechts-System bedeutet, sauberes Wasser für bestimmte Körperteile zu benutzen. Sich vor dem Gebet zu reinigen ist fard (pflicht) und ist st eine Routine, die auf methodische Weise im Koran (5:6) angegebenen wird, und einer genaueren Beschreibung aus den Hadithen.

Taharah (Reinigung) wird als ein zentraler Aspekt des Islam angesehen, wobei es als "der Schlüssel zum Gebet" bezeichnet wird in Al Kitab Asrar Al Taharah – Die Geheimnisse der Reinigung in Al Ghazali's

Ihya Ulum Al Din. Ebenso wie es ein wichtiger Teil des Gebets ist, die Waschung des Körpers hat auch andere Vorteile, einschließlich Hygiene und als präventive Medizin Therapie die wir erklären werden. Es ist ein Rezept für eine gute Gesundheit.

Wudhu in der Sunnah

Es sind mindestens 111 Hadise in Sahih Bukhari alleine, in denen das Wudhu erwähnt wird. Die folgenden Hadith über Wudhu sind besonders wichtig, weil die Menge des verwendeten Wassers und des Verfahrens und der Bereiche des Körpers die zu reinigen sind, zu den therapeutischen Wirkungen der Reinigung beitragen. Imam Al Jawziyah, in Medizin des Propheten, zitiert einen Hadis in dem der Prophet Mohammed ﷺ gesagt hat:

"Oh Allah reinige meinen Körper mit Wasser, Schnee und Hagel "

Überliefert von Humran (Der Sklave von 'Uthman):

Ich sah 'Uthman bin 'Affan nach einem Becher Wasser fragen (und als es ihm gebracht wurde) goss er Wasser über seine Hände und wusch sie drei mal, dann tat er seine rechte Hand in den Wasserbehälter und spülte seinen Mund, wusch sich dann seine Nase indem er Wasser einführte und dann auspustete. Dann wusch er sich sein Gesicht und seine Unterarme bis zu dem Ellenbogen drei mal, strich mit seinen nassen Händen über seinem Kopf und wusch sich seine Füße bis zu den Knöcheln drei mal. Dann sagte er, Allah's Apostel sagte, "Wenn jemand die Waschung ausführt wie die von mir und betet ein zwei rak'at-Gebet, während dessen er nicht an etwas anderes denkt (nicht im Zusammenhang mit dem vorliegenden Gebet) dann werden seine vergangenen Sünden vergeben werden." Wudhu sollte auch mit so wenig Wasser wie möglich erfolgen, Verschwendung zu vermeiden ist von entscheidender Bedeutung für einen Muslim. Zahlreiche Sahih Bukhari Hadise erwähnen "Becher" mit Wasser gefüllt um Wudhu zu machen und einige Hadis erwähnen das der Prophet ﷺ Schöpfkelle nach Schöpfkelle" von Wasser benutzte.

Dieses Video ist ein hervorragendes Beispiel für jemanden der Wudhu durchführt, wie es sein soll.

Wieviel anders sieht Ihr Wudu aus im Vergleich zu diesem?

[YouTube Video - Wudu](#)

"Der Prophet wischte über seinen Kopf und seine Ohren, deren Außenseiten und Innenseiten."

[Bukhari 140, Nisai 101, Ibn e Majah 439]. An dieses wichtige Detail mit dem Wischen der Ohren innen und außen sollten wir uns merken, wie wir später sehen werden. Diese scheinbar unbedeutenden Details wo der Körper mit Wasser abgewischt werden sollte, sind Einzelheiten verbunden mit den Vorschriften des Wudu, eine vorbeugende Therapie.

Der Medizinische Nutzen von Wudu

Zwar gibt es eine beträchtliche Anzahl von Fiqh/juristische Arbeiten über Wudu in englischer Sprache, es sind aber nur sehr wenige, die die ganzheitliche Dimension dieses Gesetzes beleuchten wollen. Der Türkische Muslim Doktor H. Nurbaki (r.a) schrieb einen erstaunlichen Artikel über die Beziehung zwischen den Anweisungen in den Koran und Hadith im Zusammenhang mit Wudu und dem

medizinischen Wissen das Er hatte, und hat so die gesundheitlichen Vorteile dieser Aktionen Hervorgehoben. Er erklärt, dass es ein Rezept für eine gute Gesundheit ist. Es ist wichtig zu beachten die Haut ist das größte Organ des Körpers und hat eine Vielzahl von Rollen. Es

schützt die internen Aktivitäten des Körpers sowie das Handeln als sensorische Barometer für Körpertemperatur und fungiert als Filter. Es gibt 50 kutane Sinnesrezeptoren pro mm² der Haut. Die Haut verdient es umso mehr zu sein, um Krankheit zu verhindern. In den letzten 20 Jahren haben Biologen die tieferen Vorteile der Wudu auf den menschlichen Körper entdeckt.

Seine Vorteile:

- das Blut-Kreislauf-system
- Das Lymphe/Immunsystem
- Das elektrostatische Gleichgewicht des Körpers

Kurz gesagt, tragen die Blutgefäße rote Blutkörperchen mit Sauerstoff und Nährstoffen um den Körper, die Giftstoffe unterwegs entfernen. Weiße Blutkörperchen im Lymphsystem bekämpfen Infektionen. So wie Blutgefäße sich aus dem Herzen ausdehnen, werden sie kleiner und schmaler in den Gliedmaßen, welche das Gehirn, Kopf, Hände und Füße sind. Diese Gliedmaßen, der Kopf, Hände und Füße sind es die wir mit Wasser reinigen, beim verrichten des Wudu. Im Laufe der Zeit und mit dem Altern können diese winzige dünne Blutgefäße verhärten. Diese Verhärtung übt Druck auf das Herz aus und Krankheiten wie Arteriosklerose und Bluthochdruck sind das Ergebnis. Wenn wir Wasser, einmal, zweimal anwenden oder dreimal, an den Wudu Bereichen die in den Koran und Hadith erwähnt sind, werden die Blutgefäße durch das Wasser stimuliert und ziehen sich zusammen und dehnen sich, bleiben geschmeidig, flexibel und werden aktiv gehalten. Statische Elektrizität aus der Atmosphäre, synthetische Kleidung und Produkte, die wir verwenden zur Reinigung, verschärft das Ungleichgewicht der elektrostatischen Körper-Balance. Zunächst einmal betrifft dies die subkutanen Zellen der Haut und verursacht die Alterung. Wudu regelt auch die Statischen, durch die Anwendung von Wasser auf den Kopf, Gesicht, Hände und Füße-Punkte. Diese Anti-Aging-Wirkung ist gekennzeichnet durch den folgenden Hadith:

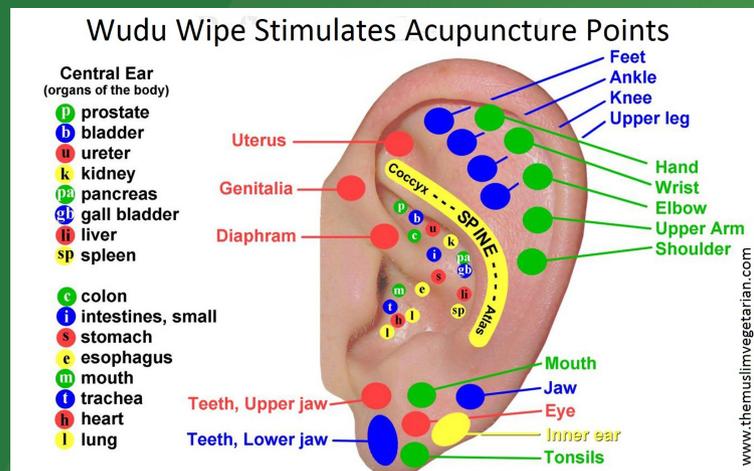
Überliefert von Nuam Al Mujmir: Einmal ging ich auf das Dach der Moschee, zusammen mit Abu Huraira. Er hat die Gebetswaschung vollzogen, und sagte: "Ich hörte den Propheten sagen: am Tag der Auferstehung, wird meine Umma "Al-Ghurr-UI-Muhajjalun" genannt, von den Spuren des Wudu, und wer die Ausstrahlung in diesen Bereichen erhöhen kann sollte dies tun (d. h. durch Ausführen einer Waschung regelmäßig). "" Sahih Bukhari, (136) Buch der Waschung.

"Al-Ghurr-UI-Muhajjalun" ist ein arabischer Begriff für den Glanz im Gesicht, den Muslime als Nur (Licht) bezeichnen.

Dieses Nur, dieses Licht ist billiger als jede Hautcreme, chemikalienfrei und hat große langfristige Vorteile! Diese früheren Beispiele zeigen, wo moderne Wissenschaft und islamische Praxis sich ergänzen und gegenseitig bestätigen. Faszinierend ist, dass jede der vorgeschriebenen Handlungen eine göttliche

Weisheit dahinter hat. Das ist wie das Fasten am Montag und Donnerstag, welches vor kurzem zitiert worden ist und sich in eine Modediät als eine "2-5" Ernährung etabliert hat. Solch einen Nutzen für den Körper hat das Fasten zweimal pro Woche. Die gesundheitlichen Vorteile von Wudu sind zahlreich und mehr als nur Haut tief. Wir sehen immer noch Ärzte welche über die Akupressur-Massage-Aktion des

Verfahrens des Wudu schreiben, die ergibt sich aus der Sunnah mit dem Gebrauch von wenig Wasser, das ist auch gut für die Umwelt. Der Hadith von Ibn Baaz, welcher das abwischen der innen- und Außenseiten der Ohren erwähnt, diese Aktion regt tatsächlich die Ohren mit energiereichen Wasser an. Die Ohren sind eines der am stärksten besiedelten Gebiete des Körpers mit Akupressurpunkten, die zur Behandlung von vielen Krankheiten und Gleichgewicht des Körpers stimuliert werden.



wudhu und medizin

Meiner Meinung nach brauchen wir mehr ganzheitlich denkende Shuyukh, die ein optimales Tafsir der tiefen dieser heiligen Texte wiedergeben sollten. Der Körper wird von der Ummah größtenteils allzu oft vernachlässigt, von denen viele gerne lesen und den ganzen Tag nachforschen, und viel Dhikr (an Allah gedeneken) verrichten. Alhamdulillah, das ist eine großartige Sache. Wie auch immer, wenn wir auf unseren Propheten Mohammed schauen, saß er nicht ständig rum und blätterte in Büchern jeden Tag. Er und seine Gefährten, männlich und weiblich waren eine aktive Gruppe, welches die Verkörperung eines ganzheitlichen Lebensstil waren. Insha'allah sollten wir alle unser bestes geben, Ihnen besser nachzueifern.

Möge Allah es uns leicht machen den Islam als einen komplette Weg des Lebens anzunehmen.

(Dieser Text ist übersetzt worden von islamimherzen.de)

Die Gebetshaltungen im Islam und die Positiven Auswirkungen

Hier ist eine kleine Darstellung der Gebetshaltungen im Islam und der Vorteile des Salah – Gebets im Islam. Muslime beten nicht nur weil es gesund ist, sondern weil es eine Pflicht ist als Gläubiger Mensch und weil man so das Wohlgefallen seines Schöpfers ALLAH (gepriesen und hoch erhaben ist Er) erlangt.



Während der Gebetshaltung Qiam gibt es eine gleichmäßige Verteilung auf beide Füße. Dies erleichtert das Nervensystem und Gleichgewicht des Körpers. Der Körper wird mit positiver Energie aufgeladen. Diese Position begradigt den Rücken und verbessert die Körperhaltung. In dieser Position wird unter anderem der Qur'an Vers rezitiert: "Und führe uns den geraden Weg". Einige haben diesen Vers so interpretiert das damit auch die Ausrichtung des Zentrums der Spirituellen Kraft gemeint ist. Während man nun so mehr Verse aus dem Qur'an rezitiert, werden durch die Schwingungen der langen Vokale a, i, und u das Herz, Schilddrüse, Zirbeldrüse, Hypophyse, Nebennieren und Lunge, stimuliert gereinigt und wirkt so erhebend auf sie alle.



Beim Ruku werden die Muskeln des unteren Rückens, vorderer Rumpf, Oberschenkel und Waden, völlig ausgedehnt. Blut wird in den Oberkörper gepumpt. Diese Position strafft Muskulatur des Magens, Bauch und Nieren.



Dschalsa Position unterstützt die Entgiftung der Leber und stimuliert die Peristaltik(Muskeltätigkeiten) des Dickdarms. Diese Position hilft auch der Verdauung, indem es den Inhalt des Magens nach unten zwingt. Es hilft bei der Heilung von Krampfadern und Gelenkschmerzen, erhöht die Flexibilität und stärkt die Beckenbodenmuskulatur.

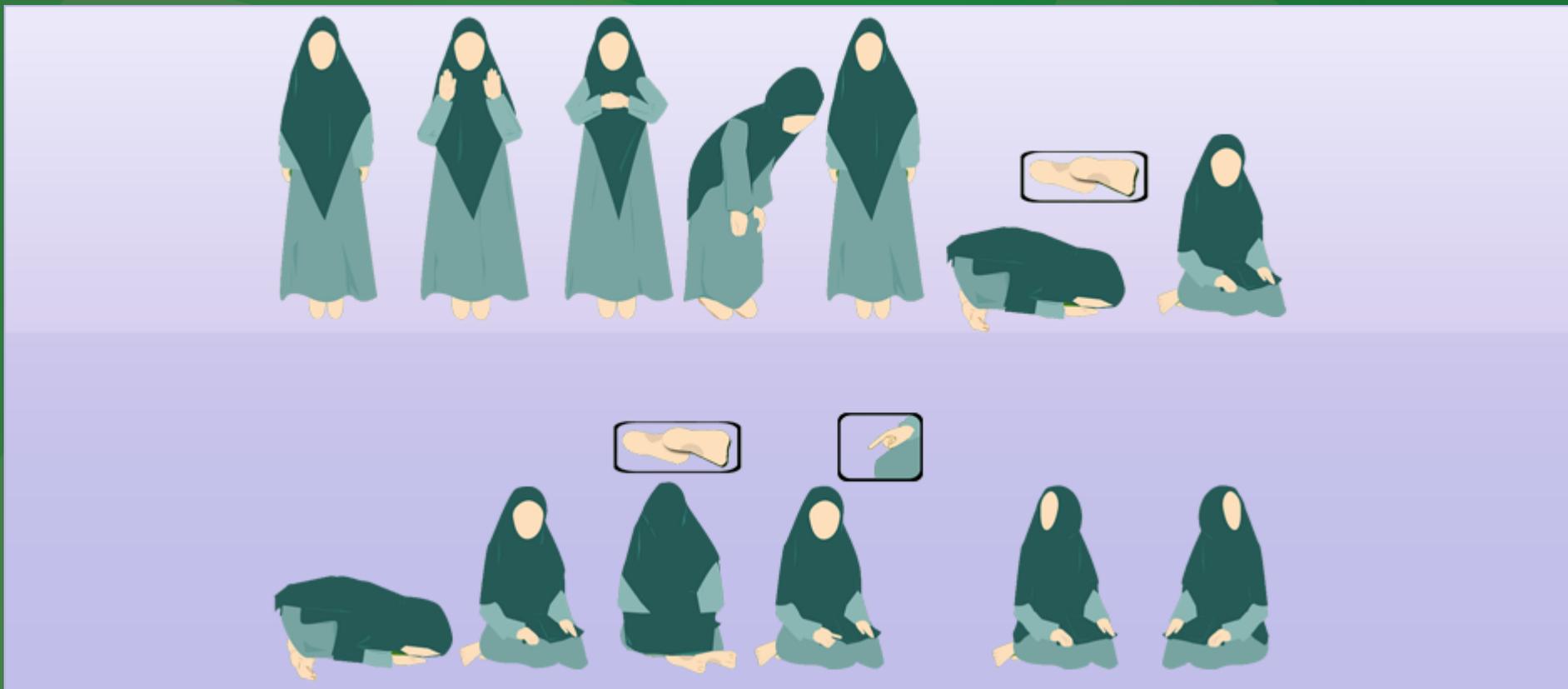


Sujud ist die wichtigste der Positionen im Gebet. Diese Position stimuliert den vorderen Kortex (Großhirnrinde) des Gehirns. Es lässt das Herz in einer höheren Position stehen als das Gehirn, welches so die Strömung des Blutes in die oberen Regionen des Körpers erhöht, insbesondere dem Kopf und der Lunge. Dies ermöglicht es physische Toxine (Gifte) zu reinigen. Diese Position erlaubt es die Bauchmuskeln zu entwickeln und verhindert das Wachstum von Schlaffheit im Mittleren Teil(Bauch). Es hält die richtige Position des Fötus bei Schwangeren aufrecht, reduziert hohen Blutdruck, erhöht die Elastizität der Gelenke und lindert Stress, Angst, Schwindel und Müdigkeit. Das war ein kleiner Teil der Vorteile im Gebet im Islam aus der Sicht der Wissenschaft. Der wahre nutzen des Gebets liegt darin seinem Schöpfer ALLAH sich zu ergeben/unterwerfen, sein Leben nach seinem Gesetzten zu gestalten und zu leben. Unser Vorbild welches das beste und wichtigste aller Geschöpfe ist, ist der Prophet Muhammad sallallahu alejhi wa salam – möge ALLAH's Segen und Frieden auf Ihn sein , das befolgen seiner Sunnah ist eine Pflicht für jeden Muslim. Somit ergeben sich zwei Dinge im Leben eines Muslims, diese man befolgen muss um Erfolg im Diesseits sowie im Jenseits zu erlangen - und diese sind:

Der Qur'an

und die Sunnah des Propheten Muhammad - sallallahu alejhi wa salam - mögeALLAH's Segen und Frieden auf Ihn sein

ALLAHU ALEM - und ALLAH weiß es am besten.



Das Gebet für Frauen im Islam

Wudu - Abdest

Hier wird Schritt für Schritt erklärt
wie man die Rituelle Waschung
vollzieht, sowie auch das
Ghusl - Ganzkörperwaschung

Die Teilwaschung WUDU / Ganzkörperwaschung GHUSL

Um ein Gebet verrichten zu können, bedarf es der rituellen Reinheit. Diese erlangt man durch eine Gebetswaschung - Teilwaschung oder auch im arabischen Wudu genannt.

WUDU/ABDEST (kleine Waschung)

MASALAH: Es sollte bekannt sein, dass vier Dinge in Wudu Farz sind:

1. Das Gesicht vom Haaransatz bis unter das Kinn und von Ohr zu Ohr zu waschen.
2. Beide Hände und die Arme bis einschließlich der Ellenbogen zu waschen.
3. Ein Viertel des Kopfes (mit einer nassen Hand) zu durchstreichen.
4. Beide Füße bis einschließlich der Knöchel zu waschen.

Ist der Bart dicht, so ist es nicht notwendig, das Wasser mit Gewalt durch die Haare zu drücken (um beim Gesichtwaschen die Haut zu benetzen).

Wenn auch nur die Fläche eines Fingernagels an einem dieser vier Körperteile trocken bleiben sollte, ist Wudhu unvollständig.

Gemäß den Imamen Shafii, Ahmad und Malik sind Niyyat (Absichtserklärung) und Tartib (Wudu in einer festgelegten Reihenfolge zu verrichten) ebenfalls Farz.

Weiteres ist es gemäß Imam Malik ebenfalls Farz, Wudu in einem Zug durchgehend zu verrichten (Mu-aalaat, d.h. Wudu muss derart verrichtet werden, dass kein Körperteil trocknet, bevor der nächstfolgende gewaschen ist).

Gemäß Imam Ahmad ist es außerdem Farz, mit dem Namen Allahs zu beginnen und die Nasengänge und den Mund auszuspülen.

Die Imame Malik und Ahmad halten es weiteres für Farz, den gesamten Kopf zu durchstreichen.

Vor oder nach dem Wudu ein Miswak (bestimmtes Holz, welches als Art Zahnbürste verwendet wird) zu benutzen oder sonst wie die Zähne zu säubern, Sunna (Gepflogenheit Rasulullahs (Fsai)) in Wudu ist folgendes:

1

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Mit den Worten "Bismillahi-r Rahmani-r Rahim" zu beginnen,

2



beide Hände bis zu den Gelenken drei mal zu waschen,

3



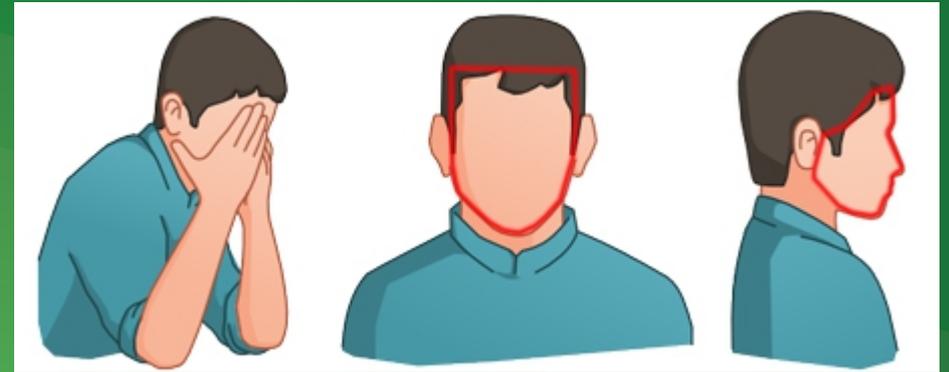
den Mund drei mal mit Wasser auszuspülen,

4



die Nasengänge drei mal zu spülen
und zu reinigen,

5



Das ganze Gesicht 3 mal zu waschen

6



beide Arme bis einschließlich der
Ellenbogen drei mal zu waschen,

7



in einer Bewegung das ganze Haupt mit den Fingern beider Hände zu durchkämmen und die Ohren innen wie außen zu wischen und mit den Handrücken (**auf der Grafik ist es leider nicht mit dem Handrücken dargestellt**) den Hals abzustreifen; es ist dabei nicht unbedingt notwendig, zwischen dem Haupt und den Ohren sowie den Hals, die Hände erneut zu befeuchten,

Nach der Beendigung von Wudu sollte folgendes Duaa (Bittgebet) rezitiert werden:
Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah. Er ist Einzig und hat kein Gleiches. Und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Rasul (Gesandter) ist. O Allah, mache mich wie jene die oft bereuen, wie jene die gereinigt sind. Ehre sei Dir, O Allah und aller Preis. Ich bitte um Vergebung und bereue vor Dir.

Darauf sollten zwei Rakaat Salat (Tahiyat ul Wudu) verrichtet werden.

Fertig.

8



beide Füße bis einschließlich der Knöchel drei mal zu waschen.

Khuffain / Mes

(Diese sind eng anliegende Ledersocken, die den ganzen Fuß bedecken und bis über die Knöchel reichen und geeignet sind, darin eine längere Wegstrecke (z.B. 4 km) zurückzulegen, ohne dabei Angst haben zu müssen, sie zu verschleiben. Gewöhnliche Socken aus Wolle oder ähnlichem Material können in bezug auf Masah oder "wischen", wie es weiter unten besprochen werden wird, nicht als Khuffain gelten. Insofern, dass die heutzutage getragenen Schuhe unter dem Knöchel geschnitten sind, können sie ebenfalls nicht als Substitutiv klassifiziert werden. Der Stiefel hingegen, wenn er Fuß und Knöchel bedeckt, rein ist, eng sitzt und aus nicht saugendem Material besteht, wird als Substitut akzeptiert).

Wenn jemand Wudu verrichtet und Khuffain trägt, die er angelegt hat, als er in Taharat war, so ist es für einen Muqim (jemand, der nicht auf einer Reise ist) einen Tag und eine Nacht lang (von dem Zeitpunkt an dem sein Wudu gebrochen ist) und für einen Musafir (ein Reisender) drei Tage und drei Nächte lang jaiz (gestattet), seine Khuffain anzubehalten und Masah auszuführen (sie nur abzuwischen, wenn er Wudu in diesem Zeitraum verrichtet).

Sollten die Khuffain Löcher aufweisen, durch welche drei Zehen passen, ist es nicht jaiz, (nicht gestattet) Masah anzuwenden.

Sollte jemand in Wudu seine Khuffain bis über die Knöchel heruntergezogen haben oder die Zeitspanne für Masah abgelaufen sein, so braucht er die Khuffain nur auszuziehen und beide Füße zu waschen. Noch einmal Wudu zu verrichten ist nicht notwendig, außer gemäß der Auffassung Imam Maliks.

Farz von Masah ist es, die Khuffain drei Finger breit am Fußrücken abzuwischen.

Sunna von Masah ist es, mit allen fünf Fingern von den Zehen bis zur Ferse und (über die Knöchel) bis zum Beginn der Unterschenkel zu wischen. Gemäß Imam Ahmad ist dies Farz.

Was Wudu bricht – und ob man es erneuern muss

1. Alles aus den analen und urinalen Körperteilen dringende.
2. Jede Najaasat (Unreinheit), die aus irgendeinem Teil des Körpers dringt und zu einem anderen (Körperteil) gelangt, der (entweder in Wudu oder Ghusl) gewaschen werden muss (Blut oder Eiter, welches sich am Wundrand gesammelt hat und eingetrocknet ist, ohne auszufließen, bricht Wudhu daher nicht).
3. Mehr als ein Mundvoll an Erbrochenem (d.h. was nicht zurückgehalten werden kann), egal ob flüssig oder fest, Galle oder Blut, ausgenommen Schleim; sollte sich Blut mit dem Speichel vermischt haben und ausrinnen, dann bricht Wudu, wenn das Blut den Speichel rot gefärbt hat. Sollte jemand öf-ters, weniger (als ein Mundvoll) erbrechen, gemäß Imam Muhammad, sollte für alles Erbrechen der sel-be Grund vorliegen (Seekrankheit z.B.), dann sollten die Mengen zusammengenommen werden (und wenn die Summe mehr als ein Mundvoll ergibt, dann bricht Wudu).
4. Schlaf, sowohl auf dem Rücken, als auch auf der Seite oder an etwas angelehnt, so dass man umfallen würde, wenn man diese Stütze entfernte. Stehend oder ohne Stütze sitzend zu schlafen oder in den vorgeschriebenen Sunna-Stellungen, in Ruku oder Sajda, bricht Wudu nicht.
5. Geistige Umnachtung, Berauschtigkeit und Bewusstlosigkeit in jedem Fall.
6. Lachen (wenn hörbar) einer erwachsenen Person in einem Salat, in welchem Ruku und Secde eingenommen werden (lachen außerhalb eines Salat oder in Cenaaze Salat (Totengebet) bricht Wudu nicht).
7. Geschlechtsverkehr; Gemäß Imam Abu Hanifa bricht weder direktes Berühren der eigenen Ge-schlechtsteile, noch die Berührung einer Frau durch einen Mann Wudu, gemäß allen übrigen Imamen brechen diese beiden Dinge Wudu.
8. Essen von Kamelfleisch, gemäß Imam Ahmad; nur beim Hambile-Mesab.

GHUSL (Ganzkörperwaschung)

Pflicht (farā) Handlungen:

Die obligatorischen Handlungen des reinigenden Bades sind:

das Ausspülen des Mundes der Nase, und das Waschen des gesamten Körpers einschließlich der Möglichkeit, ihn ohne übermäßige Beschwerne zu waschen.

Für eine Frau ist es nicht notwendig ihre geflochtenen Haare zu lösen, wenn das Wasser die Wurzel ihrer Haare erreicht (und es ist nicht notwendig, dass das Wasser alles von ihrem geflochtenen Haar erreicht.)

Es ist notwendig für einen Mann, welcher Zöpfe (geflochtenes Haar) hat, sie aufzumachen (um sicherzustellen, dass das Wasser jedes einzelne Haar erreicht.)

Bestätigte Sunnah-Handlungen (sunnah al-muakkadah)

Dessen bestätigte Sunan sind:

Damit zu beginnen, Bismillah (Im Namen Allahs) vor der Aufdeckung der Nacktheit (‘awrah) zu sagen, und die Absicht (wie bei der Gebetswaschung) zu fassen.

Damit zu beginnen, die Hände, die Schamteile und jegliche Unreinheiten (Najāsa) zu waschen, die sich auf dem Körper befinden können. Anschließend wäscht man beide Schamteile (vorne und hinten), auch wenn sie frei von Unreinheiten sind. Dann führt man die Waschung (Gebetswaschung) durch.

Weiteres schüttet man Wasser drei Mal auf den Körper, sicherstellend, dass der gesamte Körper jedes Mal gewaschen wird. Man beginnt mit dem Kopf, dann die rechte Schulter, dann die linke, und dann den Rest des Körpers. Man reibt bereits bei der ersten Waschung.

Die Körperteile sollten nacheinander gewaschen werden (ohne übermäßige Pausen).

Im Gegensatz zu der Gebetswaschung ist es göltig einen Körperteil mit dem Wasser zu waschen, welches bereits für das Waschen eines anderen Körperteils verwendet wurde, solange es in der Menge ist, das es tröpfelt.

Wenn man sich in fließendem Wasser untertauchen lässt, oder sich in einem großen Körper von stillem Wasser bewegt, wird es so betrachtet, dass alle Sunan-Taten durchgeführt wurden.

Richtiges Benehmen und verpönte Handlungen:

Die richtige Benehmen (adab) sind:

Dieselben Benehmen und Verhaltensweisen wie bei der normalen Waschung, außer, dass man sich nicht gegen Qibla richtet.

Die verpönten Handlungen in der normalen Gebetswaschung sind dieselben wie die der Ganzwaschung.

Was die rituelle Ganzwaschung erforderlich macht:

Ghusl ist bedingt und notwendig nach:

der Ejakulation

dem Geschlechtsverkehr

der Menstruation

dem Wochenbett

[Turmurtaschi, Tanwir al-Absar ; Schurunbulali, Maraqi al-Falah; ‘Ala al-Din ibn ‘Abidin, Hadiyya]

Scheich Faraz Rabbani

WAS GHUSL NÖTIG MACHT

1. Geschlechtsverkehr, gleichgültig ob mit oder ohne Emission (Ausstoßung).
2. Emission von Feuchtigkeit, wenn diese von Samenerguß und Orgasmus begleitet wird, egal ob im Schlafen oder Wachen. Ein Sexualtraum macht Ghushl nicht erforderlich, wenn er nicht von einer Flüssigkeitsemission begleitet wird.
3. Beendigung der Perioden Haiz (Menstruationsperiode der Frau) und Nifaas (Periode von 40 Tagen nach einer Entbindung).

MASALAH: Rechtlich dauert Haiz nicht kürzer als drei und nicht länger als zehn Tage. Nifaas (Schutz-dauer nach Kindesgeburt) dauert nicht länger als vierzig Tage. Für die kürzeste Dauer gibt es keine Begrenzung. Innerhalb dieser Zeitspannen gilt Blut in jeder Farbschattierung, außer rein weißer Ausfluss, als Blut von Haiz oder Nifaas. Die rechtlich kürzeste Dauer für Thur (Tahaarat zwischen zwei Haiz) ist fünfzehn Tage. Blut, welches für weniger als drei Tage oder mehr als zehn Tage kommt und welches nach vierzig Tagen in Nifaas kommt, wird Istihaaza (unangemessenes Blut) genannt und hält eine Frau weder von Salat noch von Saum (islamisches Fasten) ab. Wenn Haiz einer Frau länger als ihre übliche Periode dauert (z.B. neun Tage statt üblicherweise sechs), so wird dieses Blut nicht Istihaaza genannt (und sie ist daher weder für Salat noch für Saum verantwortlich, obwohl sie schon Qasa (Nachholen des Versäumten) für ihr Saum zu tun hat).

Werden die zehn Tage jedoch überschritten, dann gilt alles, was über ihre übliche Periode hinausgeht, als Istihaaza (und sie hat für alle versäumten Salaats und Saums ab der Zeit, welche über ihre normale Periode hinaus-geht, in unserem Beispiel ab dem sechsten Tag, Qasa zu tun). Haiz einer jungen Frau, die eben zu menstruieren begonnen (und noch keine regelmäßigen Perioden) hat, ist für zehn Tage festgesetzt. Alles Blut nach diesen zehn Tagen gilt als Istihaaza. MASALAH: Während Haiz und Nifaas ist Salat ausgesetzt und Qasa nicht erforderlich. Gleicherweise enthebt Haiz und Nifaas eine Frau vom Fasten. Es ist jedoch Wacib (verbindlich), Qasa für alle verlore-nen Fastentage zu leisten. Geschlechtsverkehr während Haiz und Nifaas ist haraam (ungesetzlich), aber nicht während Istihaaza. Sollte der Ausfluss von Haiz vor Beendigung der zehn Tage (oder der üblichen Periode) aufhören, so ist Geschlechtsverkehr, ehe die Frau Ghushl genommen hat, solange nicht halal (gesetzlich erlaubt) bis die Zeit für ein Salat verstrichen ist (ohne weiteren Ausfluß, so dass man sicher sein kann, dass die monatli-che Blutung tatsächlich zum Stillstand gekommen ist). Gemäß Imam Abu Hanifa ist es also erlaubt, innerhalb dieser zehn Tage seiner Frau sexuell beizuwoh-nen, bevor sie Ghushl genommen hat. Die meisten anderen Imame sind jedoch der Meinung, dass sie ohne vorhergehendes Ghushl nicht am Geschlechtsverkehr teilnehmen darf.

MASALAH: Es ist jemandem, ohne in Wudu zu sein, nicht erlaubt, den Quran zu berühren, (außer der Quran ist verpackt oder in einer Schatulle). Man kann jedoch daraus lesen (oder aus dem Gedächtnis rezitieren). Für jemanden in Cenaabet (für den Ghushl notwendig wurde), Haiz oder Nifaas ist es nicht erlaubt, den Qur'an zu berühren, daraus zu rezitieren, eine Mescid (Moschee) zu betreten oder Tawaf (die Kaaba zu umschreiten) zu verrichten (Cenaabet hindert jedoch nicht daran, "Bismillah" oder "Al-Hamdulillah" etc. zu sagen oder Duaa zu sprechen).

ALLAHU ALEM!

2 Rakat für Frauen

- ★ Dies ist eine Anleitung zu 2 Rakat
- ★ Damit könnt Ihr eure Sunnah oder Fard/Pflicht Gebete beten
- ★ z.B Das Morgengebet mit 2 Rakat Sunnah und 2 Rakat Fard/Pflicht
- ★ Und die Sunnah Gebete die entweder vor Fard oder nach dem Fard mit 2 Rakat sind

Iqama - Gebetsaufruf

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	Qad qāmati ṣ-ṣalah	Das Gebet hat begonnen
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Der Koran schreibt dem Gläubigen das Pflichtgebet zu fünf bestimmten Tageszeiten vor. Man unterscheidet die eigentlichen Pflichtgebete (fard), die keinesfalls unterlassen werden dürfen, von den sogenannten sunna-Gebeten, die den fard-Gebeten vorangehen oder folgen. Nafl-Gebete sind vollkommen freiwillige Gebete. Witr ist ein verbindliches (wadschib) Gebet, das nach dem Nachtgebet verrichtet wird und aus drei Gebetsabschnitten besteht. Alle Gebete bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Gebetsabschnitten (rak'ah, siehe unten). Die folgende Tabelle gibt Aufschluß über Zeiten des Gebets, Anzahl der Abschnitte (rak'ah) in jedem Gebet und über die Art der Gebete (fard, sunna, nafl, wadschib).

Die fünf Gebete	Sunnah	Fard/Pflicht	Sunnah nach Fard	Nafl
FAJR - Morgengebet	2	2		
Dhur - Mittagsgebet	4	4	2	
Asr - Nachmittagsgebet	4	4		
Maghrib - Abendgebet		3	2	
Isha - Nachtgebet	4	4	2	2
Witr		3 Wadshib		2



Beginne mit der Niyyah (Absicht zum Gebet)

Bevor man das Gebet beginnt MUSS man vorher Wudu oder Ghusl (je nachdem welches erforderlich ist) vollzogen haben. Achte darauf das deine Kleidung und Umgebung sauber ist. Stell dich so hin das dein Gesicht in Richtung der Qibla (Richtung des Gebets - Makkah) ist. Es ist wichtig das

du nun leise oder innerlich deine Absicht fasst, welches Gebet du nun verrichten möchtest. Dir muss klar sein das du z.B das Morgengebet beten willst und mit 2 Rakat Sunnah beginnst, danach wenn du das Fard (Pflicht) Gebet machst, die Absicht fassen das du nun das Fard Morgengebet

beten willst. Das gilt auch wenn man in einer Gemeinschaft betet hinter einem Imam. Richte nun am beginn des Gebetes dein Blick auf dem Boden, an dem Punkt wo du deine Sajda (Niederwerfung) machen willst, solange wie auf der Anleitung die Gebetshaltung erklärt wird.

★ Erstes Rakat

1.



Frauen heben die Hände hoch bis zu den Schultern und sagen dabei: **ALLAHU AKBAR** - stelle dabei sicher das deine Finger zusammengehalten werden und die Handflächen in Richtung der Qiblah zeigen. Richte nun auch deine Augen auf dem Boden, dort wo du deine Niederwerfung (Sajda) machen wirst.

2.



Frauen sollen Ihre Hände über die Brust legen. Die Rechte Hand auf die Linke, dabei sollten die Finger und Daumen zusammengehalten werden, aber forme dabei kein Ring am Handgelenk wie es die Männer tun, sage jetzt:

Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'ala dschaduka wa la ilaha ghairuk

Gebetshaltung - Qiam

Preis sei Dir, o Allah, und Lob sei Dir, und gesegnet ist Dein Name, und hoch erhaben ist Deine Herrschaft, und es gibt keinen Gott außer Dir.

Lerne hier Sura Al-Fatiha, diese Sure MUSS immer rezitiert werden am Anfang, da sonst das Gebet ungültig ist.

3.



Gebetshaltung - Qiam

A'UDU BILLAHI MINA SHAITANI-R-RADJIM

(Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan)

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

Ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaih

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaih wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

4.



Sura Al-Kawthar:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Inna a'taynaka-l-kawthar

(Wir haben dir ja al-Kautar gegeben.)

Fasalli li rabbika wanhar

(So bete zu deinem Herren und opfere)

Inna shani-aka huwa-l-abtar

(Gewiss derjenige der dich hasst, er ist vom Guten abgetrennt)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



10.



Während du aus der Sujud Position aufstehst sagst du:

ALLAHU AKBAR

Und legst wieder die Rechte Hand auf die Linke, so das du wieder die Qiam Position einnimmst.

Richte nun dein Blick wieder auf dem Boden und auf die Stelle an der du Sujud nochmal vollziehst.

Das erste Rakat ist nun fertig!
Bereite dich nun auf das zweite Rakat vor, beginne wieder mit der Al-Fatiha und einer Sure aus dem Quran die du auswendig kannst.

Gebetshaltung - Qiam

★ Zweites Rakat

Das zweite Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend einer beliebigen Sura aus dem Koran.

11.



Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Gebetshaltung - Qiam

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

12.



Sura Al-Ikhlās:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Qul hu-wa Ilahu ahad

(Sprich: Gott ist der Alleinige,)

Allahu-s-samad

(Einzige und Ewige)

Iam yalid, wa-lam yulad

(Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt)

wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad

(Und kein Wesen ist Ihm gleich)

13.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



14.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



15.



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



16.



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



17.



18.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

(1) **At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika ajuhan-nabbiju wa rahmat-ul-llahi wa barakatuh. As-salamu alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.**

(2) **Aschhadu an la ilaha**

(3) **illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh**

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen. Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-llahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha



ill Allah

Gleich danach sagt man:

(3) **Allahuma salli 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad kama sallaita 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim innaka Hamidu-madschid.**

Allah, segne Muhammad und seine Nachfolger wie Du Ibrahim und seine Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.

Allahuma barik 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad kama barakta 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim innaka Hamidu-madschid

Allah, segne Muhammad und seine Nachfolger wie Du Ibrahim und seine Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.



**Zeigefinger Grafik - An der Stelle wenn man sagt "Aschhadu an la ilaha" - Forme hier ein Kreis mit dem Daumen und Mittelfinger, hebe den Zeigefinger in Richtung Qiblah. Danach lass den Finger wieder runter und fahre fort mit dem Text - illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu warasuluh*

19.



Wende dein Gesicht nun zuerst nach **Rechts** und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Wende dein Gesicht nun nach **Links** und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Bittgebet (Dua) nach dem Gebet:

Allahumma antas-salamu wa minkas-salam tabarakta jadsa-l-dschalali wa-l-ikram

O Allah, Du bist der Friede und der Friede ist von Dir Gesegnet bist Du,
o Herr von Erhabenheit und Ehre.

Danach streicht man sich mit beiden Händen über das Gesicht.

Und zum Schluss noch Zikr, könnt an den Fingern abzählen oder mit Hilfe eines Tesbih machen

Subhan-allah (33 mal) - Preis sei Allah
Al-hamdu-lilah (33 mal) - Lob sei Allah
Allahu akbar (33 mal) - Allah ist der Allergrößte

Allahumma a'inni 'ala dsikrika
wa schukrika wa husni 'ibadatik

O Allah, hilf mir, mich Deiner zu erinnern, Dir zu danken und Dir aufs Beste zu dienen.



Das waren jetzt 2 Rakat. Versäume keinesfalls das Gebet, nur weil du noch nicht alle Gebetstexte auswendig weißt. Beginne auf jeden Fall mit dem Gebet und beachte die richtige Reihenfolge der Körperhaltungen. Solange du den passenden Text nicht weißt, sagst du einfache Worte zum Lob Gottes wie: „Subhanallah“ (Preis sei Gott), „Al-hamdu lillah“ (Alle Lobpreisung sei Gott), „La ilaha illa Allah“ (Es gibt keinen Gott außer Allah), „Allahu akbar“ (Gott ist am allergrößten), „La haula wa la quwwata illa bi-Allah“ (Es gibt keine Macht noch Kraft außer Allah).

4 Rakat für Frauen

- ★ Dies ist eine Anleitung zu 4 Rakat
- ★ Damit könnt Ihr eure Sunnah oder Fard/Pflicht Gebete beten
- ★ z.B das Dhur-Mittagsgebet mit 4 Rakat Sunnah und 4 Rakat Fard/Pflicht und 2 Rakat Sunnah (schaut dazu auf das Dokument mit der 2 Rakat Anleitung)
- ★ Das ASR-Nachmittagsgebet mit 4 Rakat Sunnah und 4 Rakat Fard/Pflicht
- ★ Das Isha-Nachtgebet 4 Rakat Sunnah und 4 Rakat Fard/Pflicht und 2 Rakat Sunnah

Iqama – Gebetsaufruf

Das wird immer vor dem Fard/ Pflichtgebet aufgesagt

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	Qad qāmati ṣ-ṣalah	Das Gebet hat begonnen
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Der Koran schreibt dem Gläubigen das Pflichtgebet zu fünf bestimmten Tageszeiten vor. Man unterscheidet die eigentlichen Pflichtgebete (fard), die keinesfalls unterlassen werden dürfen, von den sogenannten sunna-Gebeten, die den fard-Gebeten vorangehen oder folgen. Nafl-Gebete sind vollkommen freiwillige Gebete. Witr ist ein verbindliches (wadschib) Gebet, das nach dem Nachtgebet verrichtet wird und aus drei Gebetsabschnitten besteht. Alle Gebete bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Gebetsabschnitten (rak'ah, siehe unten). Die folgende Tabelle gibt Aufschluß über Zeiten des Gebets, Anzahl der Abschnitte (rak'ah) in jedem Gebet und über die Art der Gebete (fard, sunna, nafl, wadschib).

Die fünf Gebete	Sunnah	Fard/Pflicht	Sunnah nach Fard	Nafl
FAJR - Morgengebet	2	2		
Dhur - Mittagsgebet	4	4	2	
Asr - Nachmittagsgebet	4	4		
Maghrib - Abendgebet		3	2	
Isha - Nachtgebet	4	4	2	2
Witr		3 Wadshib		2



Beginne mit der Niyyah (Absicht zum Gebet)

Bevor man das Gebet beginnt MUSS man vorher Wudu oder Ghusl (je nachdem welches erforderlich ist) vollzogen haben. Achte darauf das deine Kleidung und Umgebung sauber ist. Stell dich so hin das dein Gesicht in Richtung der Qibla (Richtung des Gebets - Makkah) ist. Es ist wichtig das du nun leise oder innerlich deine Absicht fasst, welches Gebet du nun verrichten möchtest. Dir muss klar sein das du z.B das Morgengebet beten willst und mit 2 Rakat Sunnah beginnst, danach wenn du das Fard (Pflicht) Gebet machst, die Absicht fassen das du nun das Fard Morgengebet beten willst. Das gilt auch wenn man in einer Gemeinschaft betet hinter einem Imam. Richte nun am beginn des Gebetes dein Blick auf dem Boden, an dem Punkt wo du deine Sajda (Niederwerfung) machen willst, solange wie auf der Anleitung die Gebetshaltung erklärt wird.

★ Erstes Rakat

1.



Frauen heben die Hände hoch bis zu den Schultern und sagen dabei: **ALLAHU AKBAR** - stelle dabei sicher das deine Finger zusammengehalten werden und die Handflächen in Richtung der Qiblah zeigen. Richte nun auch deine Augen auf dem Boden, dort wo du deine Niederwerfung (Sajda) machen wirst.

2.



Frauen sollen Ihre Hände über die Brust legen. Die Rechte Hand auf die Linke, dabei sollten die Finger und Daumen zusammengehalten werden, aber forme dabei kein Ring am Handgelenk wie es die Männer tun, sage jetzt:

Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'ala dschaduka wa la ilaha ghairuk

Gebetshaltung - Qiam

Preis sei Dir, o Allah, und Lob sei Dir, und gesegnet ist Dein Name, und hoch erhaben ist Deine Herrschaft, und es gibt keinen Gott außer Dir.

Lerne hier Sura Al-Fatiha, diese Sure MUSS immer rezitiert werden am Anfang, da sonst das Gebet ungültig ist.

3.



Gebetshaltung - Qiam

A'UDU BILLAHI MINA SHAITANI-R-RADJIM

(Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan)

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaih

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaih wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

4.



Sura Al-Kawthar:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Inna a'taynaka-l-kawthar

(Wir haben dir ja al-Kautar gegeben.)

Fasalli li rabbika wanhar

(So bete zu deinem Herren und opfere)

Inna shani-aka huwa-l-abtar

(Gewiss derjenige der dich hasst, er ist vom Guten abgetrennt)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



10.



Während du aus der Sujud Position aufstehst sagst du:

ALLAHU AKBAR

Und legst wieder die Rechte Hand auf die Linke, so das du wieder die Qiam Position einnimmst.

Richte nun dein Blick wieder auf dem Boden und auf die Stelle an der du Sujud nochmal vollziehst.

Das erste Rakat ist nun fertig!
Bereite dich nun auf das zweite Rakat vor, beginne wieder mit der Al-Fatiha und einer Sure aus dem Quran die du auswendig kannst.

Gebetshaltung - Qiam

★ Zweites Rakat

Das zweite Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend einer beliebigen Sura aus dem Koran.

11.



Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Gebetshaltung - Qiam

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

12.



Sura Al-Ikhlās:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Qul hu-wa llahu ahad

(Sprich: Gott ist der Alleinige,)

Allahu-s-samad

(Einzige und Ewige)

lam yalid, wa-lam yulad

(Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt)

wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad

(Und kein Wesen ist Ihm gleich)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



18.

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-llahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha



ill Allah

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1)At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-llahi wa barakatuh. As-salamu
alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o
Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen.
Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge,
dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass
Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)



**Zeigefinger Grafik - An der Stelle wenn man sagt "Aschhadu an la ilaha" - Forme hier ein Kreis mit dem
Daumen und Mittelfinger, hebe den Zeigefinger in Richtung Qiblah. Danach lass den Finger wieder
runter und fahre fort mit dem Text - illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu warasuluh*

★ Drittes Rakat

Das dritte Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

19.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

20.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



21.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



★ Viertes Rakat

Das vierte Rakat geht wie das dritte. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

25.



Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Gebetshaltung - Qiam

26.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



27.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



31.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

(1) **At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika ajuhan-nabbiju wa rahmat-ul-llahi wa barakatuh. As-salamu alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.**

(2) **Aschhadu an la ilaha**

(3) **illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh**

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen. Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-llahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha



ill Allah

Gleich danach sagt man:

(3) **Allahuma salli 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad kama sallaita 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim innaka Hamidu-madschid.**

Allah, segne Muhammad und seine Nachfolger wie Du Ibrahim und seine Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.

Allahuma barik 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad kama barakta 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim innaka Hamidu-madschid

Allah, segne Muhammad und seine Nachfolger wie Du Ibrahim und seine Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.



**Zeigefinger Grafik - An der Stelle wenn man sagt "Aschhadu an la ilaha" - Forme hier ein Kreis mit dem Daumen und Mittelfinger, hebe den Zeigefinger in Richtung Qiblah. Danach lass den Finger wieder runter und fahre fort mit dem Text - illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu warasuluh*

32.



Wende dein Gesicht nun zuerst nach **Rechts** und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Wende dein Gesicht nun nach **Links** und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Bittgebet (Dua) nach dem Gebet:

Allahumma antas-salamu wa minkas-salam tabarakta jadsa-l-dschalali wa-l-ikram

O Allah, Du bist der Friede und der Friede ist von Dir Gesegnet bist Du,
o Herr von Erhabenheit und Ehre.

Danach streicht man sich mit beiden Händen über das Gesicht.

Und zum Schluss noch Zikr, könnt an den Fingern abzählen oder mit Hilfe eines Tesbih machen

Subhan-allah (33 mal) - Preis sei Allah
Al-hamdu-lilah (33 mal) - Lob sei Allah
Allahu akbar (33 mal) - Allah ist der Allergrößte

Allahumma a'inni 'ala dsikrika
wa schukrika wa husni 'ibadatik

O Allah, hilf mir, mich Deiner zu erinnern, Dir zu danken und Dir aufs Beste zu dienen.



Das waren jetzt 4 Rakat. Versäume keinesfalls das Gebet, nur weil du noch nicht alle Gebetstexte auswendig weißt. Beginne auf jeden Fall mit dem Gebet und beachte die richtige Reihenfolge der Körperhaltungen. Solange du den passenden Text nicht weißt, sagst du einfache Worte zum Lob Gottes wie: „Subhanallah“ (Preis sei Gott), „Al-hamdu lillah“ (Alle Lobpreisung sei Gott), „La ilaha illa Allah“ (Es gibt keinen Gott außer Allah), „Allahu akbar“ (Gott ist am allergrößten), „La haula wa la quwwata illa bi-Allah“ (Es gibt keine Macht noch Kraft außer Allah).

3 Rakat Maghrib für Frauen

- ★ Dies ist eine Anleitung zu 3 Rakat
- ★ Damit könnt Ihr das Magrihb-Abendgebet beten

Iqama – Gebetsaufruf

Das wird immer vor dem Fard/ Pflichtgebet aufgesagt

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	Qad qāmati ṣ-ṣalah	Das Gebet hat begonnen
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Der Koran schreibt dem Gläubigen das Pflichtgebet zu fünf bestimmten Tageszeiten vor. Man unterscheidet die eigentlichen Pflichtgebete (fard), die keinesfalls unterlassen werden dürfen, von den sogenannten sunna-Gebeten, die den fard-Gebeten vorangehen oder folgen. Nafl-Gebete sind vollkommen freiwillige Gebete. Witr ist ein verbindliches (wadschib) Gebet, das nach dem Nachtgebet verrichtet wird und aus drei Gebetsabschnitten besteht. Alle Gebete bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Gebetsabschnitten (rak'ah, siehe unten). Die folgende Tabelle gibt Aufschluß über Zeiten des Gebets, Anzahl der Abschnitte (rak'ah) in jedem Gebet und über die Art der Gebete (fard, sunna, nafl, wadschib).

Die fünf Gebete	Sunnah	Fard/Pflicht	Sunnah nach Fard	Nafl
FAJR - Morgengebet	2	2		
Dhur - Mittagsgebet	4	4	2	
Asr - Nachmittagsgebet	4	4		
Maghrib - Abendgebet		3	2	
Isha - Nachtgebet	4	4	2	2
Witr		3 Wadshib		2



Beginne mit der Niyyah (Absicht zum Gebet)

Bevor man das Gebet beginnt MUSS man vorher Wudu oder Ghusl (je nachdem welches erforderlich ist) vollzogen haben. Achte darauf das deine Kleidung und Umgebung sauber ist. Stell dich so hin das dein Gesicht in Richtung der Qibla (Richtung des Gebets - Makkah) ist. Es ist wichtig das du nun leise oder innerlich deine Absicht fasst, welches Gebet du nun verrichten möchtest. Dir muss klar sein das du z.B das Morgengebet beten willst und mit 2 Rakat Sunnah beginnst, danach wenn du das Fard (Pflicht) Gebet machst, die Absicht fassen das du nun das Fard Morgengebet beten willst. Das gilt auch wenn man in einer Gemeinschaft betet hinter einem Imam. Richte nun am beginn des Gebetes dein Blick auf dem Boden, an dem Punkt wo du deine Sajda (Niederwerfung) machen willst, solange wie auf der Anleitung die Gebetshaltung erklärt wird.

★ Erstes Rakat

1.



Frauen heben die Hände hoch bis zu den Schultern und sagen dabei: **ALLAHU AKBAR** - stelle dabei sicher das deine Finger zusammengehalten werden und die Handflächen in Richtung der Qiblah zeigen. Richte nun auch deine Augen auf dem Boden, dort wo du deine Niederwerfung (Sajda) machen wirst.

2.



Frauen sollen Ihre Hände über die Brust legen. Die Rechte Hand auf die Linke, dabei sollten die Finger und Daumen zusammengehalten werden, aber forme dabei kein Ring am Handgelenk wie es die Männer tun, sage jetzt:

Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'ala dschaduka wa la ilaha ghairuk

Gebetshaltung - Qiam

Preis sei Dir, o Allah, und Lob sei Dir, und gesegnet ist Dein Name, und hoch erhaben ist Deine Herrschaft, und es gibt keinen Gott außer Dir.

Lerne hier Sura Al-Fatiha, diese Sure MUSS immer rezitiert werden am Anfang, da sonst das Gebet ungültig ist.

3.



Gebetshaltung - Qiam

A'UDU BILLAHI MINA SHAITANI-R-RADJIM

(Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan)

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijyaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

4.



Sura Al-Kawthar:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Inna a'taynaka-l-kawthar

(Wir haben dir ja al-Kautar gegeben.)

Fasalli li rabbika wanhar

(So bete zu deinem Herren und opfere)

Inna shani-aka huwa-l-abtar

(Gewiss derjenige der dich hasst, er ist vom Guten abgetrennt)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



10.



Während du aus der Sujud Position aufstehst sagst du:

ALLAHU AKBAR

Und legst wieder die Rechte Hand auf die Linke, so das du wieder die Qiam Position einnimmst.

Richte nun dein Blick wieder auf dem Boden und auf die Stelle an der du Sujud nochmal vollziehst.

Das erste Rakat ist nun fertig!
Bereite dich nun auf das zweite Rakat vor, beginne wieder mit der Al-Fatiha und einer Sure aus dem Quran die du auswendig kannst.

Gebetshaltung - Qiam

★ Zweites Rakat

Das zweite Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend einer beliebigen Sura aus dem Koran.

11.



Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Gebetshaltung - Qiam

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

12.



Sura Al-Ikhlās:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Qul hu-wa llahu ahad

(Sprich: Gott ist der Alleinige,)

Allahu-s-samad

(Einzige und Ewige)

lam yalid, wa-lam yulad

(Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt)

wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad

(Und kein Wesen ist Ihm gleich)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



18.

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-llahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha



ill Allah

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1)At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-llahi wa barakatuh. As-salamu
alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o
Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen.
Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge,
dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass
Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)



**Zeigefinger Grafik - An der Stelle wenn man sagt "Aschhadu an la ilaha" - Forme hier ein Kreis mit dem
Daumen und Mittelfinger, hebe den Zeigefinger in Richtung Qiblah. Danach lass den Finger wieder
runter und fahre fort mit dem Text - illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu warasuluh*

★ Drittes Rakat

Das dritte Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

19.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

20.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



21.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



22.



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



23.



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



24.



31.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

(1) **At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika ajuhan-nabbiju wa rahmat-ul-llahi wa barakatuh. As-salamu alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.**

(2) **Aschhadu an la ilaha**

(3) **illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh**

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen. Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-llahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha



ill Allah

Gleich danach sagt man:

(3) **Allahuma salli 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad kama sallaita 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim innaka Hamidu-madschid.**

Allah, segne Muhammad und seine Nachfolger wie Du Ibrahim und seine Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.

Allahuma barik 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad kama barakta 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim innaka Hamidu-madschid

Allah, segne Muhammad und seine Nachfolger wie Du Ibrahim und seine Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.



**Zeigefinger Grafik - An der Stelle wenn man sagt "Aschhadu an la ilaha" - Forme hier ein Kreis mit dem Daumen und Mittelfinger, hebe den Zeigefinger in Richtung Qiblah. Danach lass den Finger wieder runter und fahre fort mit dem Text - illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu warasuluh*

32.



Wende dein Gesicht nun zuerst nach **Rechts** und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Wende dein Gesicht nun nach **Links** und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Bittgebet (Dua) nach dem Gebet:

Allahumma antas-salamu wa minkas-salam tabarakta jadsa-l-dschalali wa-l-ikram

O Allah, Du bist der Friede und der Friede ist von Dir Gesegnet bist Du,
o Herr von Erhabenheit und Ehre.

Danach streicht man sich mit beiden Händen über das Gesicht.

Und zum Schluss noch Zikr, könnt an den Fingern abzählen oder mit Hilfe eines Tesbih machen

Subhan-allah (33 mal) - Preis sei Allah
Al-hamdu-lilah (33 mal) - Lob sei Allah
Allahu akbar (33 mal) - Allah ist der Allergrößte

Allahumma a'inni 'ala dsikrika
wa schukrika wa husni 'ibadatik

O Allah, hilf mir, mich Deiner zu erinnern, Dir zu danken und Dir aufs Beste zu dienen.



Das waren jetzt 3 Rakat. Versäume keinesfalls das Gebet, nur weil du noch nicht alle Gebetstexte auswendig weißt. Beginne auf jeden Fall mit dem Gebet und beachte die richtige Reihenfolge der Körperhaltungen. Solange du den passenden Text nicht weißt, sagst du einfache Worte zum Lob Gottes wie: „Subhanallah“ (Preis sei Gott), „Al-hamdu lillah“ (Alle Lobpreisung sei Gott), „La ilaha illa Allah“ (Es gibt keinen Gott außer Allah), „Allahu akbar“ (Gott ist am allergrößten), „La haula wa la quwwata illa bi-Allah“ (Es gibt keine Macht noch Kraft außer Allah).

3 Rakat WITR für Frauen

- ★ Dies ist eine Anleitung zu 3 Rakat
- ★ Damit könnt Ihr das Magrihb-Abendgebet beten

Iqama – Gebetsaufruf

Das wird immer vor dem Fard/ Pflichtgebet aufgesagt

4x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
2x	Ašhadu an lā ilāha illā llāh	Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Allah (Gott)
2x	Ašhadu anna Muḥammadan rasūlu llāh	Ich bezeuge, dass Mohammed Allahs (Gottes) Gesandter ist
2x	Ḥayya ʿalā ṣ-ṣalāh	Eilt zum Gebet
2x	Ḥayya ʿalā l-falāḥ	Eilt zur Seligkeit (Heil/Erfolg)
2x	Qad qāmati ṣ-ṣalah	Das Gebet hat begonnen
2x	Allāhu akbar	Allah (Gott) ist groß (größer als alles und mit nichts vergleichbar)
1x	Lā ilāha illā llāh	Es gibt keine Gottheit außer Allah (Gott)

Der Koran schreibt dem Gläubigen das Pflichtgebet zu fünf bestimmten Tageszeiten vor. Man unterscheidet die eigentlichen Pflichtgebete (fard), die keinesfalls unterlassen werden dürfen, von den sogenannten sunna-Gebeten, die den fard-Gebeten vorangehen oder folgen. Nafl-Gebete sind vollkommen freiwillige Gebete. Witr ist ein verbindliches (wadschib) Gebet, das nach dem Nachtgebet verrichtet wird und aus drei Gebetsabschnitten besteht. Alle Gebete bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Gebetsabschnitten (rak'ah, siehe unten). Die folgende Tabelle gibt Aufschluß über Zeiten des Gebets, Anzahl der Abschnitte (rak'ah) in jedem Gebet und über die Art der Gebete (fard, sunna, nafl, wadschib).

Die fünf Gebete	Sunnah	Fard/Pflicht	Sunnah nach Fard	Nafl
FAJR - Morgengebet	2	2		
Dhur - Mittagsgebet	4	4	2	
Asr - Nachmittagsgebet	4	4		
Maghrib - Abendgebet		3	2	
Isha - Nachtgebet	4	4	2	2
Witr		3 Wadshib		2



Beginne mit der Niyyah (Absicht zum Gebet)

Bevor man das Gebet beginnt MUSS man vorher Wudu oder Ghusl (je nachdem welches erforderlich ist) vollzogen haben. Achte darauf das deine Kleidung und Umgebung sauber ist. Stell dich so hin das dein Gesicht in Richtung der Qibla (Richtung des Gebets - Makkah) ist. Es ist wichtig das du nun leise oder innerlich deine Absicht fasst, welches Gebet du nun verrichten möchtest. Dir muss klar sein das du z.B das Morgengebet beten willst und mit 2 Rakat Sunnah beginnst, danach wenn du das Fard (Pflicht) Gebet machst, die Absicht fassen das du nun das Fard Morgengebet beten willst. Das gilt auch wenn man in einer Gemeinschaft betet hinter einem Imam. Richte nun am beginn des Gebetes dein Blick auf dem Boden, an dem Punkt wo du deine Sajda (Niederwerfung) machen willst, solange wie auf der Anleitung die Gebetshaltung erklärt wird.

★ Erstes Rakat

1.



Frauen heben die Hände hoch bis zu den Schultern und sagen dabei: **ALLAHU AKBAR** - stelle dabei sicher das deine Finger zusammengehalten werden und die Handflächen in Richtung der Qiblah zeigen. Richte nun auch deine Augen auf dem Boden, dort wo du deine Niederwerfung (Sajda) machen wirst.

2.



Frauen sollen Ihre Hände über die Brust legen. Die Rechte Hand auf die Linke, dabei sollten die Finger und Daumen zusammengehalten werden, aber forme dabei kein Ring am Handgelenk wie es die Männer tun, sage jetzt:

Subhanaka allahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'ala dschaduka wa la ilaha ghairuk

Gebetshaltung - Qiam

Preis sei Dir, o Allah, und Lob sei Dir, und gesegnet ist Dein Name, und hoch erhaben ist Deine Herrschaft, und es gibt keinen Gott außer Dir.

Lerne hier Sura Al-Fatiha, diese Sure MUSS immer rezitiert werden am Anfang, da sonst das Gebet ungültig ist.

3.



Gebetshaltung - Qiam

A'UDU BILLAHI MINA SHAITANI-R-RADJIM

(Ich suche Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan)

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaih

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaih wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

4.



Sura Al-Kawthar:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Inna a'taynaka-l-kawthar

(Wir haben dir ja al-Kautar gegeben.)

Fasalli li rabbika wanhar

(So bete zu deinem Herren und opfere)

Inna shani-aka huwa-l-abtar

(Gewiss derjenige der dich hasst, er ist vom Guten abgetrennt)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



10.



Während du aus der Sujud Position aufstehst sagst du:

ALLAHU AKBAR

Und legst wieder die Rechte Hand auf die Linke, so das du wieder die Qiam Position einnimmst.

Richte nun dein Blick wieder auf dem Boden und auf die Stelle an der du Sujud nochmal vollziehst.

Das erste Rakat ist nun fertig!
Bereite dich nun auf das zweite Rakat vor, beginne wieder mit der Al-Fatiha und einer Sure aus dem Quran die du auswendig kannst.

Gebetshaltung - Qiam

★ Zweites Rakat

Das zweite Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend einer beliebigen Sura aus dem Koran.

11.



Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

Gebetshaltung - Qiam

Nach der Sura Al-Fatiha kann man nun andere Suren die man auswendig kann aufsagen.

12.



Sura Al-Ikhlās:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Qul hu-wa llahu ahad

(Sprich: Gott ist der Alleinige,)

Allahu-s-samad

(Einzige und Ewige)

lam yalid, wa-lam yulad

(Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt)

wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad

(Und kein Wesen ist Ihm gleich)

5.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



6.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



18.

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-llahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha



ill Allah

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest
ALLAHU AKBAR und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

- (1)At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju wa rahmat-ul-llahi wa barakatuh. As-salamu
alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.
- (2) Aschhadu an la ilaha
- (3) illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o
Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen.
Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge,
dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass
Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)



**Zeigefinger Grafik - An der Stelle wenn man sagt "Aschhadu an la ilaha" - Forme hier ein Kreis mit dem
Daumen und Mittelfinger, hebe den Zeigefinger in Richtung Qiblah. Danach lass den Finger wieder
runter und fahre fort mit dem Text - illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu warasuluh*

★ Drittes Rakat

Das dritte Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

19.



Gebetshaltung - Qiam

Sura Al-Fatiha:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Al-hamdu lillahi rabbi-l-'alamin

(Alle Lobpreisung gebührt Allah)

Ar-rahmani-rahim

(dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen)

Malilci jaumid-din

(dem Herrscher am Tage des Gerichts)

Ijjaka na'budu wa ijjaka nasta'in

(Dir allein dienen wir und Dich allein flehen wir um Hilfe an)

ihdina-siratal-mustaqim

(Führe uns den rechten Pfad)

sirata-ladsina an'amta 'alaihim

(den Pfad derer, denen Du gnädig bist)

**ghairi-l-maghdubi 'alaihim wa lad-daallin
Amin**

(nicht derer, denen Du zürnst und nicht derer, die in die Irre gehen. Amen)

★ Drittes Rakat

Das dritte Rakat geht wie das erste, nur lässt man Schritt 1 und 2 aus. Man beginnt gleich mit der Rezitation von Sura Al-Fatiha und anschließend gleich wieder in Ruku, Sujud usw.

20.



Gebetshaltung - Qiam

Sura An-Nas:

Bismillahir-rahmanir-rahim

(Im Namen Allahs, des Allerbarmers. des Barmherzigen)

Qul aAAoothu birabbi nnas

(Sag: Ich nehme Zuflucht beim Herrn der Menschen,)

Maliki nnas

(dem König der Menschen,)

Ilahi nnas

(dem Gott der Menschen,)

Min sharril waswasil khannas

(vor dem Übel des Einflüsterers, des Davonschleichers,)

Allathee yuwaswisu fee sudoori nnas

(der in die Brüste der Menschen einflüstert,)

Minaal jinnati wannas

(von den Ginn und den Menschen.)

21.



Hebe die Hände und
sage:
ALLAHU AKBAR

22.



Gebetshaltung - Qiam

Lege die Rechte Hand auf die Linke, **Sage jetzt die
Dua Qunoot auf und sage:**

„Allahumma inna nast`iynuka wa nastaghfiruk“
(Allah, wir rufen Dich um Hilfe und bitte um Deine
Vergebung)

„wa nu`minu bika wa natawakkalu `alayk“
(wir glauben an Dich und verlassen uns auf Dich)

„wa nuthny `alayka-l-chayr“
(und alles Gute verdanken wir Dir)

„wa naschkuruka wa la nakfuruk“
(wir danken Dir und verleugnen Dich nicht)

„wa nachla`u wa natruku may yafjuruk.“
(wir verlassen Deinen Widersacher und sagen
ihm ab.)

„Allahumma iyaka na`budu wa laka nusalli wa
nasjud“
(Allah, Dir dienen wir, zu Dir beten wir und vor Dir
werfen wir uns nieder)

„wa ilayka nas`a wa nahfidu“
(und zu Dir eilen wir und eifern um Dein
Wohlwollen)

wa narju rahmataka wa nachscha `adhaabak,
(und wir erhoffen Deine Barmherzigkeit und
fürchten Deine Strafe,)

„inna `adhaabaka bilkuffaari mulhiq.“
(Deine Strafe wird gewiss die Ungläubigen
treffen.)

Wenn man die „Dua Qunoot“ noch nicht
auswendig kann, kann man auch hier
dieses Bittgebet sprechen:

Rabbana aatina fiddunya hasanatan wa fil aakhirati
hasanatan waqina azaabannaar

(Unser Herr, gib uns im Diesseits Gutes und im Jenseits Gutes,
und bewahre uns vor der Strafe des (Höllen)feuers!)

23.

Indem du **ALLAHU AKBAR** sagst, beuge deinen Körper nach vorne, Frauen sollten sich nur soweit nach vorne beugen, so das die Hände an den Knien sind und die Finger zusammen sind. Die Knie sind leicht gebogen und der Rücken soll nicht gerade sein wie bei dem Mann. Die Ellenbogen sollten an den Seiten vom Körper sein. Der Blick soll sich dabei in Richtung der Zehen richten. Jetzt sage dreimal:

3x SUBHANA RABBIYA-L-'AZIM
(Gepriesen sei mein Allmächtiger Herr)



24.

Richte dich wieder auf und sage:

**SAMI'A-LLAHU LI-MAN HAMIDAH
RABBANA WA LAKA-L-HAMD**
(ALLAH hört den, der Ihn lobpreist.
Unserem Herrn gebührt die Lobpreisung)



Richte dich wieder auf und schaue auf den Punkt am Boden an welchen du Sujud(Niederwerfung) machen wirst

Sage ALLAHU AKBAR und vollziehe die erste Niederwerfung(Sujud), indem du deine Knie absenkst zum Boden, versuche jetzt den Rücken gerade zu halten, aber nicht so wie die Männer dies tun, Frauen sollten Ihren Rücken etwas beugen wenn Sie in Sajda gehen, dann die beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



Jetzt sage ALLAHU AKBAR während du dein Oberkörper aufrichst, zuerst mit der Stirn, dann der Nase und dann der Hände. Setz dich aufrecht hin (Jalsa) und lege deine Hände auf die Unterschenkel, aber nicht auf die Knie. Frauen sollten am Boden auf Ihren Füßen sitzen, welche nach Rechts zeigen. Richte deine Augen nun zwischen deine Hände auf dem Schoß. In dieser Sitzposition sagst du:

3x RABBI-GHFIR LI, GHFIR LI
(Mein Herr vergib mir, vergib mir)



Nachdem du ALLAHU AKBAR gesagt hast, geh wieder in Sujud, mit den beiden Handflächen der Hände, dann die Nase und dann schließlich die Stirn auf dem Boden. Richte deine Augen in Richtung der Nase. Frauen sollten sicherstellen das Sie alle Ihre Glieder nah an sich und nah am Boden halten, einschließlich der Arme, Ellenbogen, Gesäß und Füße. Beide Füße sollten nach Rechts ausgerichtet sein und die Zehen sollen in Richtung Qiblah zeigen. Sage nun in dieser Position 3x:

SUBHANA RABBIYA-L-A'LA
(Gepriesen sei mein allerhöchster Herr)



28.

Jetzt sage während du dein Oberkörper aufrichtest **ALLAHU AKBAR** und bleibe in dieser Sitzposition und sage:

(1) **At-tahijatu-lillahi wa-salawatu wa-tajjibat. As-salamu alaika ajuhan-nabbiju wa rahmat-ul-llahi wa barakatuh. As-salamu alaina wa 'ala 'ibadillahis-salihin.**

(2) **Aschhadu an la ilaha**

(3) **illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu wa-rasuluh**

(Ehre sei Allah und Anbetung und Heiligkeit. Friede sei mit Dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Allahs und Seine Segnungen. Friede sei mit uns und den frommen Dienern Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.)

At-tahijatu-lillahi
wa-salawatu wa-tajjibat.
As-salamu alaika
ajjuhan-nabbiju
wa rahmat-ul-llahi
wa barakatuh.
As-salamu alaina
wa 'ala 'ibadillahis-salihin.

Aschhadu an
la ilaha



ill Allah

Gleich danach sagt man:

(3) **Allahuma salli 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad kama sallaita 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim innaka Hamidu-madschid.**

Allah, segne Muhammad und seine Nachfolger wie Du Ibrahim und seine Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.

Allahuma barik 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad kama barakta 'ala Ibrahim wa 'ala ali Ibrahim innaka Hamidu-madschid

Allah, segne Muhammad und seine Nachfolger wie Du Ibrahim und seine Nachfolger gesegnet hast. Wahrlich, Du bist der zu Lobende, der Ruhmreiche.



**Zeigefinger Grafik - An der Stelle wenn man sagt "Aschhadu an la ilaha" - Forme hier ein Kreis mit dem Daumen und Mittelfinger, hebe den Zeigefinger in Richtung Qiblah. Danach lass den Finger wieder runter und fahre fort mit dem Text - illallah wa aschhadu anna Muhammadan abduhu warasuluh*

29.



Wende dein Gesicht nun zuerst nach **Rechts** und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Wende dein Gesicht nun nach **Links** und sage:

As-salamu 'alaikum wa rahmatu-llah
(Friede sei mit euch und Allahs Gnade)

Bittgebet (Dua) nach dem Gebet:

Allahumma antas-salamu wa minkas-salam tabarakta jadsa-l-dschalali wa-l-ikram

O Allah, Du bist der Friede und der Friede ist von Dir Gesegnet bist Du,
o Herr von Erhabenheit und Ehre.

Danach streicht man sich mit beiden Händen über das Gesicht.

Und zum Schluss noch Zikr, könnt an den Fingern abzählen oder mit Hilfe eines Tesbih machen

Subhan-allah (33 mal) - Preis sei Allah
Al-hamdu-lilah (33 mal) - Lob sei Allah
Allahu akbar (33 mal) - Allah ist der Allergrößte

Allahumma a'inni 'ala dsikrika
wa schukrika wa husni 'ibadatik

O Allah, hilf mir, mich Deiner zu erinnern, Dir zu danken und Dir aufs Beste zu dienen.



Das waren jetzt 3 Rakat WITR. Versäume keinesfalls das Gebet, nur weil du noch nicht alle Gebetstexte auswendig weißt. Beginne auf jeden Fall mit dem Gebet und beachte die richtige Reihenfolge der Körperhaltungen. Solange du den passenden Text nicht weißt, sagst du einfache Worte zum Lob Gottes wie: „Subhanallah“ (Preis sei Gott), „Al-hamdu lillah“ (Alle Lobpreisung sei Gott), „La ilaha illa Allah“ (Es gibt keinen Gott außer Allah), „Allahu akbar“ (Gott ist am allergrößten), „La haula wa la quwwata illa bi-Allah“ (Es gibt keine Macht noch Kraft außer Allah).

Die Präventivmedizin des Wudu / Tahara

Mit diesem Artikel soll einen Einblick in die ganzheitliche Natur des Islam gebracht werden, mit Schwerpunkt auf die Bedeutung des Körpers und die dortige alternative Medizin, den Körper vor dem Gebet mit Wasser zu waschen, auch bekannt als Wudu.

Der Körper hat Rechte über uns

Wir wurden beschenkt mit einem tollen Körper. Die filigrane Komplexität ist weit über das Verständnis der meisten Ärzte. Gemacht aus 7 octillion Atomen und alle Atome sind Milliarden von Jahren alt, die Körper Nervenimpulse, so sagt man, werden bis zu 274km/h schnell. Wir haben 5 Millionen Haarfollikel, die sich alle in der 22 Woche im Schoß formen. Wir glauben das wir nur 5 Sinne haben, aber wir haben mehr als 10 Große Sinne, also ja, wir sind fantastischer als wie man es uns zu glauben gemacht hat. Einige religiöse Wege betrachten den Körper als Tempel, der den Geist behaust. Als Tempel sollte es daher gut gepflegt werden. Die Islamische Lehre ergänzt diese Ansicht. Abdullah Ibn 'Amr, Allahs Wohlgefallen auf beiden, berichtete: "Der Prophet, Allahs Segen und Friede auf ihm, sagte zu mir: »Ich wurde davon unterrichtet, dass du die ganze Nacht hindurch betest und am Tag fastest!«Ich sagte zu ihm: »Ja, das tue ich!« Der Prophet sagte: »Tu das nicht! Faste manchmal und lass es (das Fasten) zu anderen Zeiten sein, steh auf in der Nacht für das Gebet und schlafe auch in der Nacht. Dein Körper hat ein Recht über dich, deine Augen haben ein Recht über dich und deine Frau hat ein Recht über dich." Sahih Al-Bukhari Hadith (Volumen 7.book der Ehe, Hadith 127)

Unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sollte nicht die alleinige Verantwortung der Ärzte und Mediziner sein. Es ist die Rolle des einzelnen zum Schutz der eigenen Gesundheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Verzicht auf ungesunde Stoffe und Aktionen sowie die Aufrechterhaltung der Hygiene und Ausgewogenheit und Mäßigung in allen Dingen.

Wudu, Waschung und rituelle Reinigung

Beginnen wir mit den absoluten Grundlagen.

Wir dürfen nicht vergessen, es gibt eine deutliche Interaktion zwischen Mensch und Wasser, wie Allah im Quran sagt, dass wir "aus Wasser geschaffen"(25:54) wurden. **Wasser ist der wichtigste Nährstoff für den Menschen, von Allah betont**, und als solches, wird es über 100 mal im Quran erwähnt, **mehr als jede andere Flüssigkeit, Pflanze oder Tier**. Wasser ist von entscheidender Bedeutung für das Leben; Es ist möglich, für Wochen ohne Nahrung, aber nur wenige Tage ohne Wasser zu gehen. Wudu im Scharia-Rechts-System bedeutet, sauberes Wasser für bestimmte Körperteile zu benutzen. Sich vor dem Gebet zu reinigen ist fard (pflicht) und ist st eine Routine, die auf methodische Weise im Koran (5:6) angegebenen wird, und einer genaueren Beschreibung aus den Hadithen.

Taharah (Reinigung) wird als ein zentraler Aspekt des Islam angesehen, wobei es als "der Schlüssel zum Gebet" bezeichnet wird in Al Kitab Asrar Al Taharah – Die Geheimnisse der Reinigung in Al Ghazali's

Ihya Ulum Al Din. Ebenso wie es ein wichtiger Teil des Gebets ist, die Waschung des Körpers hat auch andere Vorteile, einschließlich Hygiene und als präventive Medizin Therapie die wir erklären werden. Es ist ein Rezept für eine gute Gesundheit.

Wudhu in der Sunnah

Es sind mindestens 111 Hadise in Sahih Bukhari alleine, in denen das Wudhu erwähnt wird. Die folgenden Hadith über Wudhu sind besonders wichtig, weil die Menge des verwendeten Wassers und des Verfahrens und der Bereiche des Körpers die zu reinigen sind, zu den therapeutischen Wirkungen der Reinigung beitragen. Imam Al Jawziyah, in Medizin des Propheten, zitiert einen Hadis in dem der Prophet Mohammed gesagt hat:

"Oh Allah reinige meinen Körper mit Wasser, Schnee und Hagel "

Überliefert von Humran (Der Sklave von 'Uthman):

Ich sah 'Uthman bin 'Affan nach einem Becher Wasser fragen (und als es ihm gebracht wurde) goss er Wasser über seine Hände und wusch sie drei mal, dann tat er seine rechte Hand in den Wasserbehälter und spülte seinen Mund, wusch sich dann seine Nase indem er Wasser einführte und dann auspustete. Dann wusch er sich sein Gesicht und seine Unterarme bis zu dem Ellenbogen drei mal, strich mit seinen nassen Händen über seinem Kopf und wusch sich seine Füße bis zu den Knöcheln drei mal. Dann sagte er, Allah's Apostel sagte, "Wenn jemand die Waschung ausführt wie die von mir und betet ein zweirak'at-Gebet, während dessen er nicht an etwas anderes denkt (nicht im Zusammenhang mit dem vorliegenden Gebet) dann werden seine vergangenen Sünden vergeben werden." Wudhu sollte auch mit so wenig Wasser wie möglich erfolgen, Verschwendung zu vermeiden ist von entscheidender Bedeutung für einen Muslim. Zahlreiche Sahih Bukhari Hadise erwähnen "Becher" mit Wasser gefüllt um Wudhu zu machen und einige Hadis erwähnen das der Prophet "Schöpfkelle nach Schöpfkelle" von Wasser benutzte.

Dieses Video ist ein hervorragendes Beispiel für jemanden der Wudhu durchführt, wie es sein soll.

Wieviel anders sieht Ihr Wudu aus im Vergleich zu diesem?

[YouTube Video - Wudu](#)

"Der Prophet wischte über seinen Kopf und seine Ohren, deren Außenseiten und Innenseiten."

[Bukhari 140, Nisai 101, Ibn e Majah 439]. An dieses wichtige Detail mit dem Wischen der Ohren innen und außen sollten wir uns merken, wie wir später sehen werden. Diese scheinbar unbedeutenden Details wo der Körper mit Wasser abgewischt werden sollte, sind Einzelheiten verbunden mit den Vorschriften des Wudu, eine vorbeugende Therapie.

Der Medizinische Nutzen von Wudu

Zwar gibt es eine beträchtliche Anzahl von Fiqh/juristische Arbeiten über Wudu in englischer Sprache, es sind aber nur sehr wenige, die die ganzheitliche Dimension dieses Gesetzes beleuchten wollen. Der Türkische Muslim Doktor H. Nurbaki (r.a) schrieb einen erstaunlichen Artikel über die Beziehung zwischen den Anweisungen in den Koran und Hadith im Zusammenhang mit Wudu und dem

medizinischen Wissen das Er hatte, und hat so die gesundheitlichen Vorteile dieser Aktionen Hervorgehoben. Er erklärt, dass es ein Rezept für eine gute Gesundheit ist. Es ist wichtig zu beachten die Haut ist das größte Organ des Körpers und hat eine Vielzahl von Rollen. Es

schützt die internen Aktivitäten des Körpers sowie das Handeln als sensorische Barometer für Körpertemperatur und fungiert als Filter. Es gibt 50 kutane Sinnesrezeptoren pro mm² der Haut. Die Haut verdient es umso mehr zu sein, um Krankheit zu verhindern. In den letzten 20 Jahren haben Biologen die tieferen Vorteile der Wudu auf den menschlichen Körper entdeckt.

Seine Vorteile:

- das Blut-Kreislauf-system
- Das Lymphe/Immunsystem
- Das elektrostatische Gleichgewicht des Körpers

Kurz gesagt, tragen die Blutgefäße rote Blutkörperchen mit Sauerstoff und Nährstoffen um den Körper, die Giftstoffe unterwegs entfernen. Weiße Blutkörperchen im Lymphsystem bekämpfen Infektionen. So wie Blutgefäße sich aus dem Herzen ausdehnen, werden sie kleiner und schmaler in den Gliedmaßen, welche das Gehirn, Kopf, Hände und Füße sind. Diese Gliedmaßen, der Kopf, Hände und Füße sind es die wir mit Wasser reinigen, beim verrichten des Wudu. Im Laufe der Zeit und mit dem Altern können diese winzige dünne Blutgefäße verhärten. Diese Verhärtung übt Druck auf das Herz aus und Krankheiten wie Arteriosklerose und Bluthochdruck sind das Ergebnis. Wenn wir Wasser, einmal, zweimal anwenden oder dreimal, an den Wudu Bereichen die in den Koran und Hadith erwähnt sind, werden die Blutgefäße durch das Wasser stimuliert und ziehen sich zusammen und dehnen sich, bleiben geschmeidig, flexibel und werden aktiv gehalten. Statische Elektrizität aus der Atmosphäre, synthetische Kleidung und Produkte, die wir verwenden zur Reinigung, verschärft das Ungleichgewicht der elektrostatischen Körper-Balance. Zunächst einmal betrifft dies die subkutanen Zellen der Haut und verursacht die Alterung. Wudu regelt auch die Statischen, durch die Anwendung von Wasser auf den Kopf, Gesicht, Hände und Füße-Punkte. Diese Anti-Aging-Wirkung ist gekennzeichnet durch den folgenden Hadith:

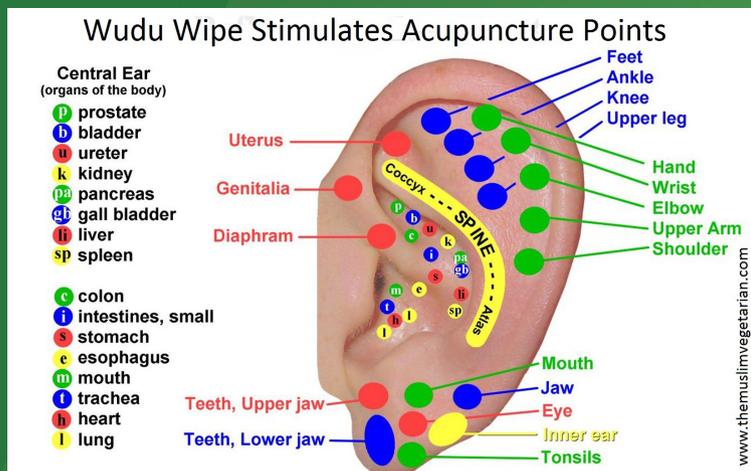
Überliefert von Nuam Al Mujmir: Einmal ging ich auf das Dach der Moschee, zusammen mit Abu Huraira. Er hat die Gebetswaschung vollzogen, und sagte: "Ich hörte den Propheten sagen: am Tag der Auferstehung, wird meine Umma "Al-Ghurr-UI-Muhajjalun" genannt, von den Spuren des Wudu, und wer die Ausstrahlung in diesen Bereichen erhöhen kann sollte dies tun (d. h. durch Ausführen einer Waschung regelmäßig). "" Sahih Bukhari, (136) Buch der Waschung.

"Al-Ghurr-UI-Muhajjalun" ist ein arabischer Begriff für den Glanz im Gesicht, den Muslime als Nur (Licht) bezeichnen.

Dieses Nur, dieses Licht ist billiger als jede Hautcreme, chemikalienfrei und hat große langfristige Vorteile! Diese früheren Beispiele zeigen, wo moderne Wissenschaft und islamische Praxis sich ergänzen und gegenseitig bestätigen. Faszinierend ist, dass jede der vorgeschriebenen Handlungen eine göttliche

Weisheit dahinter hat. Das ist wie das Fasten am Montag und Donnerstag, welches vor kurzem zitiert worden ist und sich in eine Modediät als eine "2-5" Ernährung etabliert hat. Solch einen Nutzen für den Körper hat das Fasten zweimal pro Woche. Die gesundheitlichen Vorteile von Wudu sind zahlreich und mehr als nur Haut tief. Wir sehen immer noch Ärzte welche über die Akupressur-Massage-Aktion des

Verfahrens des Wudu schreiben, die ergibt sich aus der Sunnah mit dem Gebrauch von wenig Wasser, das ist auch gut für die Umwelt. Der Hadith von Ibn Baaz, welcher das abwischen der innen- und Außenseiten der Ohren erwähnt, diese Aktion regt tatsächlich die Ohren mit energiereichen Wasser an. Die Ohren sind eines der am stärksten besiedelten Gebiete des Körpers mit Akupressurpunkten, die zur Behandlung von vielen Krankheiten und Gleichgewicht des Körpers stimuliert werden.



wudhu und medizin

Meiner Meinung nach brauchen wir mehr ganzheitlich denkende Shuyukh, die ein optimales Tafsir der tiefen dieser heiligen Texte wiedergeben sollten. Der Körper wird von der Ummah größtenteils allzu oft vernachlässigt, von denen viele gerne lesen und den ganzen Tag nachforschen, und viel Dhikr (an Allah gedeneken) verrichten. Alhamdulillah, das ist eine großartige Sache. Wie auch immer, wenn wir auf unseren Propheten Mohammed schauen, saß er nicht ständig rum und blätterte in Büchern jeden Tag. Er und seine Gefährten, männlich und weiblich waren eine aktive Gruppe, welches die Verkörperung eines ganzheitlichen Lebensstil waren. Insha'allah sollten wir alle unser bestes geben, Ihnen besser nachzueifern.

Möge Allah es uns leicht machen den Islam als einen komplette Weg des Lebens anzunehmen.

(Dieser Text ist übersetzt worden von islamimherzen.de)

Die Gebetshaltungen im Islam und die Positiven Auswirkungen

Hier ist eine kleine Darstellung der Gebetshaltungen im Islam und der Vorteile des Salah – Gebets im Islam. Muslime beten nicht nur weil es gesund ist, sondern weil es eine Pflicht ist als Gläubiger Mensch und weil man so das Wohlgefallen seines Schöpfers ALLAH (gepriesen und hoch erhaben ist Er) erlangt.



Während der Gebetshaltung Qiam gibt es eine gleichmäßige Verteilung auf beide Füße. Dies erleichtert das Nervensystem und Gleichgewicht des Körpers. Der Körper wird mit positiver Energie aufgeladen. Diese Position begradigt den Rücken und verbessert die Körperhaltung. In dieser Position wird unter anderem der Qur'an Vers rezitiert: "Und a uns den geraden Weg". Einige haben diesen Vers so interpretiert das damit auch die Ausrichtung des Zentrums der Spirituellen Kraft gemeint ist. Während man nun so mehr Verse aus dem Qur'an rezitiert, werden durch die Schwingungen der langen Vokale a, i, und u das Herz, Schilddrüse, Zirbeldrüse, Hypophyse, Nebennieren und Lunge, stimuliert gereinigt und wirkt so erhebend auf sie alle.



Beim Ruku werden die Muskeln des unteren Rückens, vorderer Rumpf, Oberschenkel und Waden, völlig ausgedehnt. Blut wird in den Oberkörper gepumpt. Diese Position strafft Muskulatur des Magens, Bauch und Nieren.



Dschalsa Position unterstützt die Entgiftung der Leber und stimuliert die Peristaltik(Muskeltätigkeiten) des Dickdarms. Diese Position hilft auch der Verdauung, indem es den Inhalt des Magens nach unten zwingt. Es hilft bei der Heilung von Krampfadern und Gelenkschmerzen, erhöht die Flexibilität und stärkt die Beckenbodenmuskulatur.



Sujud ist die wichtigste der Positionen im Gebet. Diese Position stimuliert den vorderen Kortex (Großhirnrinde) des Gehirns. Es lässt das Herz in einer höheren Position stehen als das Gehirn, welches so die Strömung des Blutes in die oberen Regionen des Körpers erhöht, insbesondere dem Kopf und der Lunge. Dies ermöglicht es physische Toxine (Gifte) zu reinigen. Diese Position erlaubt es die Bauchmuskeln zu entwickeln und verhindert das Wachstum von Schlaffheit im Mittleren Teil(Bauch). Es hält die richtige Position des Fötus bei Schwangeren aufrecht, reduziert hohen Blutdruck, erhöht die Elastizität der Gelenke und lindert Stress, Angst, Schwindel und Müdigkeit. Das war ein kleiner Teil der Vorteile im Gebet im Islam aus der Sicht der Wissenschaft. Der wahre nutzen des Gebets liegt darin seinem Schöpfer ALLAH sich zu ergeben/unterwerfen, sein Leben nach seinem Gesetzten zu gestalten und zu leben. Unser Vorbild welches das beste und wichtigste aller Geschöpfe ist, ist der Prophet Muhammad sallallahu alejhi wa salam - mögeALLAH's Segen und Frieden auf Ihn sein , das befolgen seiner Sunnah ist eine Pflicht für jeden Muslim. Somit ergeben sich zwei Dinge im Leben eines Muslims, diese man befolgen muss um Erfolg im Diesseits sowie im Jenseits zu erlangen - und diese sind:

Der Qur'an

und die Sunnah des Propheten Muhammad - sallallahu alejhi wa salam - mögeALLAH's Segen und Frieden auf Ihn sein

ALLAHU ALEM - und ALLAH weiß es am besten.