Die Wunder von **Allah**

الله

in Seinen 99 Namen

Ein Leitfaden für die Tägliche Rezitation zur
Selbstheilung

Die Wunder von **Allah** in Seinen 99 Namen

Ein Praxisleitfaden für die tägliche Rezitation zur Selbstheilung

Cigdem K.

Impressum

Texte: 04/2020© Copyright by Cigdem K.
Umschlag: 04/2020© Copyright by Cigdem K.
ISBN 978-3-347-06070-8 (e-Book)
Verlag: Tredition GmbH
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg

Rechtsbelehrung:

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

„Gott hat die schönen Namen. So ruft Ihn damit an.
Achtet nicht auf jene, die Allahs Namen leugnen...“

(Al´Araf (Sure 7), 180.Ayat (Vers))

“Ich bin meinen Dienern sehr nahe, ich bin ihnen näher als ihre Halsschlagader. Immer, wenn sie sich an mich wenden und zu mir beten, werde ich ihre Gebete erhören.“

(Al-Baqara Sure, 186. Ayat (Vers))

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Die Reinigung

Die Tägliche Rezitation

Vorbereitung für die Rezitation

Die Heilende Wirkung der Lobpreisungen Allahs

Esma Ul Husna

Die 99 Namen Allahs

Rezitation für „Unterwegs“

Gebete für Vergebung und Heilung

Die Absicht

Anhang

Vorwort

Überall in der Welt rezitieren Menschen bestimmte Phrasen im Alltag (auch „Affirmationen“ genannt) wie bspw. „Ich schaffe das“ oder „Ich bin wertvoll“. Andere wenden die sogenannte Mantra-Meditation an, wo man seine gesamte Aufmerksamkeit auf bestimmte Silben richtet, wobei der Geist langsam abschweift. Bei der Mantra-Meditation müssen die Begriffe keine richtige Bedeutung haben, sie sind lediglich ein Hilfsmittel, um den Meditationszustand zu erreichen. Wohingegen Allah und all Seine schönen Namen (Esma Úl-Húsna) eine Bedeutung haben und sehr kraftvoll sind.

In diesem Buch möchte ich die 99 Namen Allahs und ihre Wirkung auf uns erläutern, wenn wir diese regelmäßig rezitieren. Wir kommen in einen Meditationszustand und dadurch können wir diese Namen in unser Herz reinlassen. Wir lassen Allah in unser Herz.

Um den Meditationszustand zu erreichen und besonders kraftvolle Wirkung zu erzielen, sollten vor jeder Rezitation bestimmte Gebete aufgesagt werden und die Reinwaschung vollzogen werden. In diesem Buch möchte ich eine Anleitung geben für die tägliche Rezitation, die immer und überall ausgeführt werden kann. Allah hat keinen bestimmten Ort, denn Allah ist überall.

Alles in der Welt ist eine Prüfung, alles Gute und alles Schlechte, das uns widerfährt und das existiert.

Allah hält die Welt im Gleichgewicht sowie im Ungleichgewicht. Manchmal übersteigt das Gute und manchmal das Schlechte. Manchmal regiert das Gute und manchmal das Schlechte. Manchmal gibt es viel Ungerechtigkeit und viele Krankheiten und manchmal gibt es Gerechtigkeit, Liebe und Zufriedenheit. Das liegt alles im Ermessen Allahs. Allah kennt das Verborgene und das Sichtbare. Auch wenn wir nicht immer alles verstehen, müssen wir stets auf Allah vertrauen.

Dieses Ungleichgewicht und Gleichgewicht wird immer wieder zu- und abnehmen bis zu dem Tag, an dem wir Rechenschaft abgeben müssen. Stets hält Allah uns an, uns Ihm zuzuwenden und Ihm um alles zu bitten, das wir brauchen und uns wünschen, zu jeder Zeit, durch die Rezitation mit all Seinen uns bekannten Namen.

Die Reinigung

Die Reinigung hat im Islam einen hohen Stellenwert. Nicht nur die seelische Reinigung durch das Beten und Rezitieren, sondern auch die körperliche Reinigung vor der Rezitation und die Reinigung der Umgebung, wo das Gebet und die Rezitation ausgeführt werden.

Die ganze Wohnung muss stets sauber sein und auf dem Boden sollte kein Schmutz oder Staub von Straßenschuhen oder Ähnlichem sein.

Im Islam wird angenommen, dass die Unordnung in der Wohnung (sowie Schmutz und Staub) negative Energien freisetzt und das Gebet oder die Rezitation beeinflusst. Die Wohnung sollte deswegen stets gelüftet werden und sauber sein.

„Wenn meine Diener sich mir zuwenden und mich anbeten, werde ich auf ihre Gebete antworten...“

(Al-Baqara Sure, 186. Ayat (Vers))

Die Tägliche Rezitation

Bei täglicher oder wöchentlicher Ausübung des sogenannten “Zikr“ (wiederholendes Rezitieren der Namen Allahs in einer Art Meditation) wird sich Deine Einstellung zu bestimmten Herausforderungen im Alltag verändern und Du wirst zuversichtlicher, selbstbewusster und ruhiger reagieren. Denn es gibt jemanden, der über dich wacht zu jeder Zeit und diese Gewissheit wird dir Sicherheit bringen und du wirst anfangen loszulassen.

Auch hilft es bei seelischen und gesundheitlichen Beschwerden. Natürlich ist dies nicht als Ersatz einer Medizin zu betrachten. Es geht hier um die spirituelle Reinigung.

Wenn man großen emotionalen Ballast mit sich trägt, kann das auf Dauer krank machen. Das reflektiert auf die Gesundheit und man bekommt körperliche Beschwerden. Dies gilt es regelmäßig zu reinigen.

Man kann sich das so vorstellen: Man führt jedes Jahr im Frühjahr die Hausreinigung durch, putzt hinter den Möbeln, tauscht Kaputtes oder Altes aus. Genauso wie diese jährliche Reinigung braucht auch unsere Seele eine regelmäßige Reinigung, um emotionalen Ballast abzuwerfen, indem man vergibt sowie um Vergebung bittet und sich Gott zuwendet.

Für das tägliche Rezitieren bieten sich auch Edelsteine an, man kann daraus entweder einen Gebetskranz basteln oder die Steine in der Hand festhalten während der Rezitation. Danach kann man diese mit sich tragen, damit sie die positive Energie abgeben. Geeignet hierfür sind Turmalin, Quarze, Jade, Türkis Steine, Ametiste sowie Bergkristalle, Smaragde, Perlen, Tigerauge, Charoit, Hämatit (und noch weitere).

„Wenn mein Diener auf Mich schreitend zukommt, dann komme Ich eilend zu ihm.“

[Sahih Muslim, Hadithnr. 4832/Kapitel 48]

Rezitationsdauer

In der Praxis genügen bereits 10-15 Minuten täglich, um eine Veränderung zu spüren. Das Rezitieren kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden, immer und überall. Allerdings ist eine Rezitation direkt nach dem Morgengebet (Fajr) sowie nach dem Nachtgebet (Isha) oder in der Nacht besonders wirksam für die meisten Namen. Wann welcher Name wie häufig rezitiert werden sollte, werde ich in Zusammenhang mit jedem beschreiben.

Wann immer es dir nicht gut geht, wann immer du ratlos bist, du dich einsam fühlst oder seelische sowie körperliche Beschwerden hast:

Wende dich an Allah und rezitiere die 99 schönsten Namen.

Die Wirkung wirst du In schā' Allāh in deinem Herzen verspüren.

In schā' Allāh werden sich Blockaden lösen.