145543 - Die authentischen Adhkar vor dem Schlafen

Frage

Was sind die authentischen Gedenkformeln (arab. Adkar) und Bittgebete vor dem Schlafengehen, die vom Gesandten Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - überliefert wurden? Ich möchte sie vollständig wissen. Möge Allah Sie mit dem Besten belohnen.

Zusammengefasste Antwort

Die authentisch überlieferten Adhkar in der prophetischen Sunnah vor dem Schlafengehen sind zahlreich, hierzu zählen:
- Symbolisch und leicht in die Handflächen spucken und die drei Schutzsuren rezitieren: Surah Al-Ikhlas (112), Surah Al-Falaq (113), Surah An-Nas (114). (Danach mit den Händen über den gesamten Körper streichen. Dies drei Mal wiederholen).
- Ayah Al-Kursi (Surah Al-Baqarah, Vers 255).
- Die letzten zwei Verse von Surah Al-Baqarah.
- Surah Al-Kafirun (109).
- Surah Al-Isra (17).
- Surah Az-Zumar (39).
- „Mit Deinem Namen, o Allah, sterbe und lebe ich."
- „O Allah, ich habe mich Dir ergeben, mein Gesicht Dir zugewandt, meine Angelegenheit Dir anvertraut und mich Dir vollständig überlassen - aus Sehnsucht und Furcht vor Dir. Es gibt keine Zuflucht und Rettung vor Dir, außer zu Dir. Ich glaube an Dein Buch, das Du herabgesandt hast, und an Deinen Propheten, den Du gesandt hast."
- „Mit Deinem Namen, mein Herr, lege ich mich nieder und mit Deinem Namen erhebe ich mich. Wenn Du meine Seele nimmst, dann erbarme Dich ihrer, und wenn Du sie zurücksendest, dann bewahre sie, wie Du Deine rechtschaffenen Diener bewahrst."
- 33-mal „SubhanAllah", 33-mal „Alhamdu lillah", 34-mal „Allahu Akbar".
- „O Allah, bewahre mich vor Deiner Strafe an dem Tag, an dem Du Deine Diener auferweckst."

- „Alles Lob gebührt Allah, Der uns speiste, uns zu trinken gab, uns genügte und uns Unterkunft gewährt hat. Und wie viele gibt es, die keinen haben, der ihnen genügt, und keinen, der ihnen Unterkunft gewährt!“
- „O Allah, Du hast meine Seele erschaffen, und Du wirst sie sterben lassen. Dir gehört ihr Tod und ihr Leben. Wenn Du sie am Leben lässt, dann bewahre sie, und wenn Du sie sterben lässt, dann vergib ihr. O Allah, ich bitte Dich um Wohlergehen.“
- „O Allah, ich suche Zuflucht bei Deinem edlen Angesicht und bei Deinen vollkommenen Worten vor dem Übel dessen, dessen Schicksal in Deiner Hand liegt. O Allah, Du bist es, der die Schulden und Sünden tilgt. O Allah, Deine Armee wird nicht besiegt, Dein Versprechen wird nicht gebrochen, und kein Reichtum nützt dem Wohlhabenden vor Dir. Gepriesen seist Du mit Deinem Lob.“
- „Im Namen Allahs lege ich mich nieder. O Allah, vergib mir meine Sünden, vertreibe meinen Satan, löse meine Fesseln und gewähre mir einen Platz in der höchsten Versammlung (bei Dir).“

Detaillierte Antwort

Alles Lob gebührt Allah..

Die authentisch überlieferten Adhkar in der prophetischen Sunnah vor dem Schlafengehen sind zahlreich. An-Nawawi - möge Allah ihm barmherzig sein - sagte hierzu: „Wisse, dass die Hadithe und Überlieferungen in diesem Bereich zahlreich sind, und das, was wir erwähnt haben, ist ausreichend für denjenigen, der die Möglichkeit erhält, danach zu handeln. Wir haben das darüber hinausgehende nur ausgelassen, um den Lernenden nicht zu ermüden. Es ist jedoch am besten, dass der Mensch alle in diesem Kapitel genannten (Bittgebete) spricht. Falls er dazu nicht in der Lage ist, beschränkt er sich auf das, was er davon als am wichtigsten erachtet.“ „Al-Adhkar” (S. 95).

Wir fassen hier die authentischen Hadithe zu diesem Thema zusammen:

- Symbolisch und leicht in die Handflächen spucken und die drei Schutzsuren rezitieren:

Von 'Aischah - möge Allah mit ihr zufrieden sein - wird überliefert, dass der Prophet - Allahs Segen

und Frieden auf ihm - pflegte, wenn er sich jede Nacht zum Schlafen hinlegte, seine Handflächen zusammenzulegte, dann (symbolisch und leicht) hineinspuckte und darin rezitierte: „Qul huwa Allahu ahad“ (Surah Al-Ikhlas), „Qul aʿudhu bi-rabbi l-falaq“ (Surah Al-Falaq), „Qul aʿudhu bi-rabbi n-nas“ (Surah An-Nas). Anschließend strich er mit seinen Händen so weit wie möglich über seinen Körper, beginnend mit seinem Kopf, seinem Gesicht und der Vorderseite seines Körpers. Dies wiederholte er dreimal. Überliefert von Al-Bukhari (5017).

- Ayat Al-Kursi

Von Abu Hurayrah - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass er sagte: Der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - beauftragte mich damit, die Zakah des Ramadans zu bewachen. Da kam ein Mann zu mir und begann, etwas von den Vorräten des Essens zu nehmen. Ich ergriff ihn und sagte: „Ich werde dich zum Gesandten Allahs bringen!" Dann erwähnte Abu Huraryah den Hadith, so sagte der Mann zu ihm: „Wenn du dich zum Schlafen hinlegst, dann rezitiere Ayat Al-Kursi (Surah Al-Baqarah:255), denn solange du dies tust, wird Allah dir einen Wächter schicken, und kein Satan wird sich dir bis zum Morgen nähern." Daraufhin sagte der Prophet, Allahs Segen und Frieden auf ihm: „Er hat dir die Wahrheit gesagt, obwohl er ein Lügner ist. Das ist ein Satan." Überliefert von Al-Bukhari (2311).

- Die letzten zwei Verse der Surah Al-Baqarah

Von Abu Mas'ud - möge Allah mit ihm zufrieden sein -, wird überliefert, dass der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte: „Wer in der Nacht die letzten zwei Verse der Surah Al-Baqarah rezitiert, dem werden sie genügen (arab. kafatahu).“ Überliefert von Al-Bukhari (5009), und Muslim (808).

Die Gelehrten haben unterschiedliche Meinungen über die Bedeutung (des Wortlautes) „kafatahu“: Es wurde gesagt, dass sie ihn vor Unheil in dieser Nacht schützen. Andere sagten, es bedeutet, dass sie ihm das freiwillige Nachtgebet ersetzen. Es kann auch beides gemeint sein. Und Allah weiß es am besten.

- Surah Al-Kafirun

Von Naufal Al-Aschja'i - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - zu ihm sagte: „Rezitiere: „Qul ya Ayyuhal Kafirun” (Surah Al-Kafirun, 109), dann schlafe mit ihrem Abschluss ein, denn sie ist eine Loslösung vom Götzendienst (arab. Schirk).“ Überliefert von Abu Dawud (5055), und als gut (arab. hasan) eingestuft von Ibn Hajar in „Nataij Al-Afkar“ (3/61).

Die Suren Al-Isra und Az-Zumar

Von 'Aischah - möge Allah mit ihr zufrieden sein - wird überliefert, dass sie sagte: „Der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - pflegte nicht zu schlafen, bevor er (Surah) Bani Israil (Surah Al-Isra, 17) und Az-Zumar (39) rezitierte.“ Überliefert von At-Tirmidi, (3402) der sagte: „Ein guter Hadith.“ Und als gut eingestuft von Ibn Hajar in „Nataij Al-Afkar“ (3/65).

- „Bismika Allahumma amutu wa ahya…”

Über Hudhaifa ibn Al-Yaman - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass er sagte: Wenn der Prophet - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm - schlafen gehen wollte, er sprach: „Bismika Allahumma amutu wa ahya” (Mit Deinem Namen, o Allah, sterbe und lebe ich.) Und wenn er aus dem Schlaf erwachte, sagte er: „Al-hamdu Lillah alladhi ahyana ba’da ma amatana wa ilayhi an-nushur”. (Gepriesen sei Allah, der uns nach unserem Tod wiederbelebt hat, und zu Ihm ist die Auferstehung.)" Überliefert von Al-Bukhari (6324).

- „Allahumma aslamtu nafsi ilayk..."

Von Al-Bara' ibn 'Azib - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass der Prophet - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm - sagte: „Wenn du dich zum Schlafen legst, dann vollziehe die Gebetswaschung, wie du sie für das Gebet verrichtest. Dann lege dich auf deine rechte Seite und sprich: „Allahumma aslamtu nafsi ilayk, wa wajjahtu wajhi ilayk, wa fawwadtu amri ilayk, wa aljatu zhahri ilayk, raghbatan wa rahbatan ilayk, la malja wa la manja minka illa ilayk. Amantu bi kitabik alladhi anzalt, wa bi nabiyyik alladhi arsalt.” (O Allah, ich habe mich Dir ergeben, mein Gesicht Dir zugewandt, meine Angelegenheit Dir anvertraut und mich Dir vollständig überlassen - aus Sehnsucht und Furcht vor Dir. Es gibt keine Zuflucht und Rettung vor Dir, außer zu Dir. Ich

glaube an Dein Buch, das Du herabgesandt hast, und an Deinen Propheten, den Du gesandt hast.) Wenn du in dieser Nacht stirbst, dann stirbst du im Zustand der natürlichen Veranlagung (arab. Fitrah). So mache diese zu deinen letzten Worten." (Al-Bara') sagte: „Ich wiederholte (dieses Bittgebet) vor dem Propheten - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm -, und als ich an die Stelle kam: „Amantu bi kitabik alladhi anzalt” (Ich glaube an Dein Buch, das Du herabgesandt hast), fügte ich hinzu: „wa bi rasulika” (und an Deinen Gesandten.) Da sagte der Prophet: 'Nein, (sondern): „wa bi nabiyyika” (und an Deinen Propheten), den Du gesandt hast.'" Überliefert von Al-Bukhari (6311) und Muslim (2710).

- „Bismika Rabbi wada’tu janbi..."

Von Abu Hurayrah - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass der Prophet - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm - sagte: „Wenn einer von euch sich ins Bett legt, soll er sein Bett mit der Innenseite seines Gewandes ausschütteln, denn er weiß nicht, was sich darauf angesammelt hat. Dann soll er sagen: „Bismika Rabbi wada'tu janbi wa bika arfa'uhu wa in amsakta nafsi farhamha wa in arsaltaha fahfazha bima tuhfaz bihi 'ibadika al-salihin.” (Mit Deinem Namen, mein Herr, lege ich mich nieder und mit Deinem Namen erhebe ich mich. Wenn Du meine Seele nimmst, dann erbarme Dich ihrer, und wenn Du sie zurücksendest, dann bewahre sie, wie Du Deine rechtschaffenen Diener bewahrst.) Überliefert von Al-Bukhari (6320) und Muslim (2714).

- 33-mal „SubhanAllah“, 33-mal „Alhamdu lillah“, 34-mal „Allahu Akbar“.

Von 'Ali Ibn Abi Talib - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass Fatima - möge Allah mit ihr zufrieden sein - zum Propheten - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm - kam und ihn um eine Dienerin bat. Da sagte er zu ihr: „Soll ich dir nicht etwas Besseres als das mitteilen? Preise Allah (SubhanAllah) dreiunddreißigmal, lobe Allah (Alhamdullilah) dreiunddreißigmal und verherrliche Allah (Allahu Akbar) vierunddreißigmal, wenn du dich schlafen legst." ('Ali - möge Allah mit ihm zufrieden sein - sagte): „Ich habe es danach nie mehr unterlassen." Man fragte ihn: „Nicht einmal in der Nacht von Siffin?" Er antwortete: „Nicht einmal in der Nacht von Siffin." Überliefert von Al-Bukhari (5362) und Muslim (2727).

- „Allahumma qini 'adhabaka yawma tab’ath 'ibadaka..."

Von Hafsah - möge Allah mit ihr zufrieden sein - wird überliefert, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm -, wenn er schlafen wollte, seine rechte Hand unter seine Wange legte und dann dreimal sagte: „Allahumma qini 'adhabaka yawma tab'ath 'ibadaka”. (O Allah, bewahre mich vor Deiner Strafe an dem Tag, an dem Du Deine Diener auferweckst.)” Überliefert von Abu Dawud (5045), und als authentisch eingestuft von Al-Hafiz Ibn Hajar in „Fath Al-Bari“ (11/119).

- „Al-Hamdu Lillah alladhi at'amana wa saqana..."

Von Anas - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm -, wenn er sich schlafen legte, sagte: „Al-hamdu Lillah alladhi at'amana wa saqana wa kafana wa awana fakam mimman la kafi lahu wa la muwi” (Alles Lob gebührt Allah, Der uns speiste, uns zu trinken gab, uns genügte und uns Unterkunft gewährt hat. Und wie viele gibt es, die keinen haben, der ihnen genügt, und keinen, der ihnen Unterkunft gewährt!)." Überliefert von Muslim (2715).

- „Allahumma khalaqta nafsi wa anta tawaffaha..."

Von 'Abdullah Ibn 'Umar - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass er einem Mann befahl, beim Schlafengehen folgendes zu sagen: „Allahumma khalaqta nafsi wa anta tawaffaha, laka mamatuha wa mahyaya. In ahyaytaha fahfazha wa in amattaha faghfir laha. Allahumma inni asaluka al-'afiyah.” (O Allah, Du hast meine Seele erschaffen, und Du wirst sie sterben lassen. Dir gehört ihr Tod und ihr Leben. Wenn Du sie am Leben lässt, dann bewahre sie, und wenn Du sie sterben lässt, dann vergib ihr. O Allah, ich bitte Dich um Wohlergehen.)" Dann fragte ihn ein Mann: „Hast du dies von Umar gehört?" Er sagte: „Von jemandem, der besser ist als 'Umar - vom Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm)." Überliefert von Muslim (2712).

- „Allahumma Rabb As-samawati wa Rabb Al-Ard...”

Von Suhail wird berichtet, dass Abu Salih uns anordnete, wenn einer von uns schlafen gehen

wollte, sich auf die rechte Seite zu legen und dann zu sagen: „Allahumma Rabb as-samawati wa Rabb al-ard wa Rabb al-'arsh il-'azim, Rabbana wa Rabba kulli shayin, Faliq al-habb wa'n-nawa wa munzil at-Tawrati wa'l-Injili wa'l-Furqan, a'udhu bika min sharri kulli shayin anta akhidhun bi nasiyatihi. Allahumma anta al-awwalu fa laysa qablaka shayun, wa anta al-akhiru fa laysa ba'daka shayun, wa anta az-zahiru fa laysa fawqaka shayun wa anta al-batin fa laysa dunaka shayun. Iqdi 'anna al-dayna wa aghnina min al-faqri." (O Allah, Herr der Himmel, Herr der Erde und Herr des gewaltigen Thrones, unser Herr und der Herr aller Dinge, Du, der den Samen und den Kern spaltet, Du, der die Tora, das Evangelium und den Quran herabgesandt hast! Ich suche Zuflucht bei Dir vor dem Übel jedes Geschöpfes, dessen Stirnlocke Du in Deiner Hand hältst. O Allah, Du bist der Erste, vor Dir war nichts. Du bist der Letzte, nach Dir wird nichts sein. Du bist der Offenbare, über Dir ist nichts. Du bist der Verborgene, unter Dir ist nichts. Tilge unsere Schulden und befreie uns von der Armut.)" Er überlieferte dies von Abu Hurayrah, der es vom Propheten - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm - berichtete. Überliefert von Muslim (2713).

- „Allahumma inni a'udhu bi wajhika al-karimi…"

Von 'Ali - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden seien auf ihm -, wenn er sich schlafen legte, sagte: „Allahumma inni a'udhu bi wajhika al-karimi wa kalimatik at-tammati min sharri ma anta akhidhun bi nasiyatihi; Allahumma anta takshif al-maghram wa'l-matham; Allahumma la yuhzamu junduka wa la yukhlafu wa'duka wa la yanfa'u dha'l-jaddi minka al-jadd. Subhanaka wa bihamdika." (O Allah, ich suche Zuflucht bei Deinem edlen Angesicht und bei Deinen vollkommenen Worten vor dem Übel dessen, dessen Schicksal in Deiner Hand liegt. O Allah, Du bist es, der die Schulden und Sünden tilgt. O Allah, Deine Armee wird nicht besiegt, Dein Versprechen wird nicht gebrochen, und kein Reichtum nützt dem Wohlhabenden vor Dir. Gepriesen seist Du mit Deinem Lob)." Überliefert von Abu Dawud (5052); als authentisch eingestuft von An-Nawawi in Al-Adhkar (S. 111), und von Ibn Hajar in „Nata'ij Al-Afkar" (2/384).

- „Bismillahi wada'tu janbi…"

Von Abu Al-Azhar Al-Anmari wird überliefert, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden

seien auf ihm -, wenn er sich in der Nacht zum Schlaf legte, sagte: „Bismillahi wada'tu janbi, Allahumma ighfir li dhanbi wa akhsi shaytani wa fukka rihani waj‘alni fi'n-nadi al-a'la.” (Im Namen Allahs lege ich mich nieder. O Allah, vergib mir meine Sünden, vertreibe meinen Satan, löse meine Fesseln und gewähre mir einen Platz in der höchsten Versammlung (bei Dir)).“ Überliefert von Abu Dawud (5054); als gut eingestuft von An-Nawawi in „Al-Adhkar” (S. 125), und von Ibn Hajar in „Nataij Al-Afkar”, (3/60)

Und Allah weiß es am besten.