21979 - Die Tage, an denen das freiwillige Fasten empfohlen ist

Frage

Was sind die Tage, an denen das freiwillige Fasten empfohlen ist? Ich meine, wie viele Tage im Monat sollte eine Person fasten, und an welchen Tagen der Woche sollte ein Muslim fasten? Außerdem möchte ich den genauen Zeitpunkt für das Fastenbrechen (arab. Iftar) und die Mahlzeit vor der Morgendämmerung (arab. Sahur) wissen.

Zusammengefasste Antwort

Freiwilliges Fasten: Es gibt wöchentliches Fasten, wie zum Beispiel das Fasten am Montag und Donnerstag, monatliches Fasten, wie das Fasten an drei Tagen jeden Monats, und jährliches Fasten. Zu (den jährlichen Fastentagen) gehören bestimmte Tage wie der Tag von Aschura und der Tag von Arafat sowie bestimmte Perioden, wie das Fasten an sechs Tagen im Monat Schawwal und das Fasten so viel wie möglich im Monat Muharram und Scha'ban. Insgesamt kann ein Muslim an jedem Tag des Jahres freiwillig fasten, außer an Tagen, an denen das Fasten verboten ist, wie den beiden Festtagen (Eid Al-Fitr und Eid Al-Adha) und den Taschriq-Tagen, außer für diejenigen, die kein Opfertier (zum Schlachten) haben. Das bei Allah beliebteste Fasten ist das Fasten eines Tages und das Fastenbrechen (den nächsten) Tages, für diejenigen, die dazu in der Lage sind und die dadurch nicht an wichtigeren Aufgaben gehindert werden.

Detaillierte Antwort

Alles Lob gebührt Allah..

Die Weisheit hinter der Gesetzgebung des freiwilligen Fastens

Eine der Weisheiten Allahs - erhaben ist Er - besteht darin, dass Er Seinen Dienern nach der Erfüllung der Pflichten freiwillige Handlungen vorgeschrieben hat, durch die sie sich Ihm nähern können. Diese freiwilligen Handlungen sind von der gleichen Art wie die verpflichtenden

Gottesdienste und sind mit großen Belohnungen verbunden. Wie der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - über seinen Herrn - erhaben ist Er - sagte: „Mein Diener nähert sich mir nicht durch etwas, was mir lieber wäre, als das, was ich ihm (als Pflicht) vorgeschrieben habe. Und mein Diener nähert sich Mir durch freiwillige Taten, bis Ich ihn liebe. Wenn ich ihn liebe, werde ich sein Gehör sein, mit dem er hört, sein Auge, durch das er sieht, seine Hand, mit der er greift, und sein Fuß, mit dem er geht. Wenn er mich um etwas bittet, werde ich ihm geben, und wenn er Schutz bei mir sucht, werde ich ihm Schutz gewähren.“ Überliefert von Al-Bukhari (6502).

Arten des freiwilligen Fastens

Das freiwillige Fasten lässt sich in zwei Hauptkategorien unterteilen:

Ungebundenes freiwilliges Fasten

- Ungebundenes freiwilliges Fasten (nicht auf eine bestimmte Zeit oder Situation festgelegt) ermöglicht es dem Muslim, an jedem beliebigen Tag des Jahres freiwillig zu fasten, außer an den Tagen, an denen es verboten ist, wie den beiden Eid-Tagen, da das Fasten an diesen Tagen verboten ist, und den Taschriq-Tagen (den drei Tagen nach Eid Al-Adha), an denen das Fasten verboten ist, außer für den Pilger, der kein Opfertier hat. Abgesehen davon ist das gezielte Fasten an einem Freitag allein ebenfalls nicht erlaubt. Eine der besten Formen des ungebundenen freiwilligen Fastens ist das Fasten eines Tages und das Brechen des Fastens am nächsten Tag für diejenigen, die dazu in der Lage sind, wie es im Hadith vorkam: „Das liebste Gebet bei Allah ist das Gebet Dawuds - Friede sei mit ihm -, und das liebste Fasten bei Allah ist das Fasten Dawuds. Er schlief die Hälfte der Nacht, betete ein Drittel und schlief ein Sechstel. Er fastete an einem Tag und brach das Fasten am nächsten Tag.“ Überliefert von Al-Bukhari (11319 und Muslim (1159). Die Bedingung für diese Vorzüglichkeit ist, dass es den Fastenden nicht von wichtigeren (Angelegenheiten) abhält, wie in einer anderen Überlieferung des Hadith vorkam: „Er fastete an einem Tag und brach das Fasten am nächsten Tag und floh nicht, wenn er auf einen Feind traf. (Dies, weil er im Zustand des Kampfes sein Fasten brach).“ Überliefert von Al-Bukhari (1977) und Muslim (1159).

Eingeschränktes freiwilliges Fasten

- Das eingeschränkte freiwillige Fasten ist allgemein gesehen besser als das ungebundene freiwillige Fasten.

Es wird in zwei Kategorien unterteilt:

- Erstens: Es bezieht sich auf den Zustand der Person, wie zum Beispiel einen jungen Mann, der nicht in der Lage ist, zu heiraten. Wie im Hadith von Abdullah ibn Mas'ud - möge Allah mit ihm zufrieden sein - überliefert: „Wir waren bei dem Propheten - Allahs Segen und Frieden auf ihm - als junge Männer, die nichts hatten. Der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte zu uns: 'O ihr Jugendlichen, wer von euch die Möglichkeit hat zu heiraten, der soll heiraten, denn es hilft eher den Blick zu senken und wahrt die Keuschheit. Wer nicht dazu in der Lage ist, der soll fasten, denn das ist eine Schutzmaßnahme.'“ Überliefert von Al-Bukhari (5066) und Muslim (1400). Die Rechtmäßigkeit des Fastens für ihn wird umso mehr betont, solange er ledig ist, und sie nimmt weiter zu, je mehr Versuchungen für ihn bestehen, ohne auf bestimmte Tage beschränkt zu sein.

- Zweitens: Das eingeschränkte freiwillige Fasten. Es bezieht sich auf bestimmte Zeiten und ist vielfältig: Einige sind wöchentlich, andere monatlich und wieder andere jährlich.

- Das wöchentliche freiwillige Fasten umfasst das Fasten am Montag und Donnerstag. So wird von A’ischa - möge Allah mit ihr zufrieden sein -, berichtet, dass sie sagte: „Der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - strebte danach, am Montag und Donnerstag zu fasten.“ Überliefert von An-Nasa'i (2320) und anderen; als authentisch eingestuft von Al-Albani in „Sahih Al-Jami‘ As-Saghir“ (4897).

Der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - wurde über das Fasten am Montag und Donnerstag gefragt, und er antwortete: „Diese beiden Tage sind die Tage, an denen die Taten dem Herrn der Welten vorgelegt werden. Und ich liebe es, dass meine Taten vorgelegt werden, während ich faste.“ Überliefert von An-Nasa'i (2358), Ibn Majah (1740), und Ahmad (8161); als authentisch eingestuft von Al-Albani in „Sahih Al-Jami‘“ (1583).

Er wurde auch über das Fasten am Montag gefragt, und er antwortete: „An diesem Tag wurde ich geboren, und an diesem Tag wurde mir (die Botschaft) offenbart.“ Überliefert von Muslim (1162).

- Das monatliche freiwillige Fasten besteht darin, drei Tage jedes Monats zu fasten. Über Abu Huraira - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass er sagte: „Mein Freund (der Prophet, Allahs Segen und Frieden auf ihm) hat mich auf drei Dinge hingewiesen, die ich nicht lassen werde, bis ich sterbe: Das Fasten von drei Tagen jeden Monat, das Duha-Gebet und das Witr-Gebet vor dem Schlafengehen.“ Überliefert von Al-Bukhari (1178) und Muslim (721).

Es ist empfohlen (arab. mustahabb), diese drei Tage in der Mitte des Monats zu fasten, die als die „weißen Tage“ bekannt sind. Über Abu Dharr - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass er sagte: Der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte: „Wenn du etwas im Monat fastest, dann faste am 13., 14. und 15. Tag des Monats.“ Überliefert von An-Nasa'i (2424), Ibn Majah (1707) und Ahmad (210); und von Al-Albani als authentisch eingestuft in „Sahih Al-Jami‘ As-Saghir“ (673).

- Von dem jährlichen freiwilligen Fasten gibt es bestimmte Tage sowie Zeiträume, in denen das Fasten eine Sunnah ist.

Zu den bestimmten Tagen gehören:

1. Der Tag von Aschura, der zehnte Tag des Monats Muharram. Es wird berichtet, dass Ibn Abbas - möge Allah mit ihnen beiden zufrieden sein - über das Fasten am Tag von Aschura gefragt wurde. Er sagte: „Ich weiß nicht, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - an einem Tag gefastet hat, um seine Vorzüglichkeit gegenüber (anderen) Tagen zu betonen, außer an diesem Tag, und keinen Monat, außer diesem Monat, das heißt Ramadan.“ Überliefert von Al-Bukhari (2006) und Muslim (1132). Es ist von der Sunnah, diesen Tag mit einem Tag davor oder einem Tag danach zu fasten, um sich von den Juden abzugrenzen.
2. Der Tag von Arafa, der neunte Tag des Monats Dhul Hijjah. (Das Fasten an ihm) ist besonders empfehlenswert für denjenigen, der sich nicht (bei der Hajj) auf dem Berg von Arafat

befindet. Der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte über den Vorzug des Fastens dieser drei vorgenannten (Möglichkeiten): „Drei Tage eines jeden Monats, vom Ramadan bis zum nächsten Ramadan, sind das Fasten des gesamten Jahres. (Für) das Fasten am Tag von Arafa erhoffe ich mir, dass Allah die Sünden des vorangegangenen und des folgenden Jahres vergibt, und (für) das Fasten am Tag von Ashura hoffe ich, dass Allah die Sünden des vorangegangenen Jahres vergibt.“ Überliefert von Muslim (1162).

Zeiträume, in denen das Fasten eine Sunnah ist, sind unter anderem:

- Der Monat Schawwal: Es ist von der Sunnah, sechs Tage davon zu fasten, gemäß der Aussage des Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden auf ihm: „Wer den Ramadan fastet und ihm sechs Tage aus dem Monat Schawwal folgen lässt, der gilt, als hätte er das ganze Jahr gefastet.“ Überliefert von Muslim (164). Siehe auch Frage Nr. (7859).

- Der Monat Muharram: Es ist von der Sunnah, so viel wie möglich davon zu fasten, gemäß dem Hadith: „Das beste Fasten nach dem Ramadan ist das Fasten des Monats Allahs Muharram, und das beste Gebet nach dem Pflichtgebet ist das Nachtgebet.“ Überliefert von Muslim (1163).

- Der Monat Sha'ban: Wie bestätigt (und) von A’ischa - möge Allah mit ihr zufrieden sein - überliefert wurde, dass sie sagte: „Der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - fastete (so häufig), dass wir sagten, er würde (sein Fasten) nicht brechen, und er brach sein Fasten (so häufig), dass wir sagten, er würde nicht fasten. Ich habe den Gesandten Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - keinen Monat durchgehend fasten sehen außer dem Ramadan, und ich habe ihn auch nicht öfter fasten sehen als im Monat Scha'ban. Er pflegte den ganzen Scha'ban zu fasten, außer ein wenig.“ Überliefert von Al-Bukhari (1969) und Muslim (1156).

Der Muslim, der nach Gutem strebt, sollte sich der großen Bedeutung des freiwilligen Fastens für Allah bewusst sein, wie im Hadith vorkam, dass der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte: „Wer einen Tag auf dem Weg Allahs - erhaben ist Er - fastet, den wird Allah von der Hölle siebzig Jahre fernhalten.“ Überliefert von An-Nasa'i (2247) und von Al-Albani in „Sahih Sunan An-Nasa'i“ (2121) als authentisch eingestuft.

Möge Allah uns zu denen zählen, die vor der Hölle und ihrer Hitze bewahrt werden und zu den Bewohnern des Paradieses gehören.

Die korrekte Zeit für den Sahur und den Iftar

Der richtige Zeitpunkt für den Sahur (d.h. die Mahlzeit vor der Morgendämmerung) und den Iftar (d.h. das Fastenbrechen) ist wie folgt:

Das Fasten ist definiert als die Anbetung Allahs - erhaben ist Er - durch das Zurückhalten von Essen, Trinken und allen anderen Fasten brechenden Handlungen von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Wie Allah - erhaben ist Er - sagte: „(...) und eßt und trinkt, bis sich für euch der weiße vom schwarzen Faden der Morgendämmerung klar unterscheidet! Hierauf vollzieht das Fasten bis zur Nacht! (...)“ (Al-Baqarah:187)

Der Fastende beginnt mit dem Verzicht auf die Fasten brechenden Handlungen, sobald der Morgengrauen sichtbar wird, und setzt das Fasten bis zum Sonnenuntergang fort, wie der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - über die Zeit des Iftars sagte: „Wenn die Nacht von hier einbricht und der Tag von dort zurückgeht und die Sonne untergeht, dann hat der Fastende sein Fasten gebrochen“ Überliefert von Al-Bukhari (1818) und Muslim (1841).

Der Zeitpunkt für den Sahur wird von der Mehrheit der Rechtsgelehrten (arab. Fuqaha) auf die Zeitspanne zwischen der letzten Hälfte der Nacht und dem zweiten Morgengrauen festgelegt. Gemäß der Mehrheit der Gelehrten ist es (zudem) eine Sunnah, den Sahur bis kurz vor dem zweiten Morgengrauen hinauszuzögern, solange man nicht befürchten muss, dass der zweite Morgengrauen bereits einsetzt. Dies basiert auf dem vorangegangenen Vers, sowie auf der Aussage des Propheten, Allahs Segen und Frieden auf ihm: „Eilt zum Iftar und verzögert den Sahur.“ Überliefert von At-Tabarani und von Al-Albani in „Sahih Al-Jami‘“ (3989) als authentisch eingestuft.

Denn der Zweck des Suhur ist es, Kraft für das Fasten zu sammeln, und je näher es am Morgengrauen ist, desto hilfreicher ist es für das Fasten. Möge Allah uns zu denjenigen zählen, die sich an Sein Gesetz halten und danach handeln. Und Allahs Segen und Frieden seien auf unserem

Propheten Muhammad.

Und Allah weiß es am besten.