



ADHIKAR

ISLAMISCHES TAGESRITUAL

MORGEN & ABEND BITTGEBETE
UND DUA DES TAGES



Inhaltsverzeichnis



VORWORT	3
ADHKAR AL-SABAH: BITTGEBETE DES MORGENS (أذكار الصباح)	6
01. ADHKAR AL-SABAH	7
02 ADHKAR AL-SABAH	8
03 ADHKAR AL-SABAH	9
04 ADHKAR AL-SABAH	10
05 ADHKAR AL-SABAH	11
06 ADHKAR AL-SABAH	12
07 ADHKAR AL-SABAH	13
08 ADHKAR AL-SABAH	14
09 ADHKAR AL-SABAH	15
10 ADHKAR AL-SABAH	16
11 ADHKAR AL-SABAH	17
12 ADHKAR AL-SABAH	18
13 ADHKAR AL-SABAH	19
14 ADHKAR AL-SABAH	20
15 ADHKAR AL-SABAH	21
ADKAR AL-MASAA: BITTGEBETE DES ABENDS (أذكار المساء)	22
01 ADHKAR AL-MASAA	23
02 ADHKAR AL-MASAA	24
03 ADHKAR AL-MASAA	25
04 ADHKAR AL-MASAA	26
05 ADHKAR AL-MASAA	27
06 ADHKAR AL-MASAA	29
07 ADHKAR AL-MASAA	30
08 ADHKAR AL-MASAA	31
09 ADHKAR AL-MASAA	32
10 ADHKAR AL-MASAA	33
11 ADHKAR AL-MASAA	34
12 ADHKAR AL-MASAA	35
13 ADHKAR AL-MASAA	36
14 ADHKAR AL-MASAA	37
15 ADHKAR AL-MASAA	38
16 ADHKAR AL-MASAA	39

ADHKAR NACH SALAT (صلاة).....	40
NACH DEM FAJR-GEBET (صلاة الفجر)	42
NACH DEM DHUHR-GEBET (صلاة الظهر)	54
NACH DEM ASR-GEBET (صلاة العصر)	66
NACH DEM MAGHRIB-GEBET (صلاة المغرب).....	78
NACH DEM ISCHA'-GEBET (صلاة العشاء)	90
ADHKAR AL-NAUM: BITTGEBETE VOR DEM SCHLAF (النوم)	102
01 ADHKAR AL-NAUM	104
02 ADHKAR AL-NAUM	105
03 ADHKAR AL-NAUM	107
04 ADHKAR AL-NAUM	108
05 ADHKAR AL-NAUM	109
06 ADHKAR AL-NAUM	110
07 ADHKAR AL-NAUM	111
08 ADHKAR AL-NAUM	112
09 ADHKAR AL-NAUM	113
10 ADHKAR AL-NAUM	114
IMPRESSUM	115
RECHTLICHE HINWEISE	116

Vorwort



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (٤١) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (٤٢) هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ عَلَىٰكُمْ وَعَلَيْكُمْ وَلَمْ يَكُنْهُ لِيُخْرِجْكُمْ مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ

„O ihr, die ihr glaubt! Gedenkt Allahs in häufigem Gedenken und lobpreist Ihn morgens und abends.“

(Quelle: Sure Al-Ahzab 33:41-42)

Adhkar (auch bekannt unter der Schreibweise Azkar, Adkaar, Athkar oder Adkar) ist die Pluralform von Dhikr (arabisch ذَكَرَ) und bedeutet wörtlich ‚Gedenken‘ oder ‚Erinnerung‘. Im Islam versteht man darunter meditative Übungen, bei der wiederholt Sätze oder Gebete rezitiert werden, um sich an Gott zu erinnern und sich der Gegenwart Allahs bewusst zu sein. Dies ist nicht zu verwechseln mit der Salāt, den fünf Gebeten, die täglich zu erfüllen sind. Adhkar ist eine Form der Verehrung Allahs. Es ist ein Schutz für jeden Muslim, sowohl geistig, körperlich als auch seelisch zum Schutz vor Satan. Es hat eine heilende Wirkung und ist eine Stärkung gegen jede Art von Übel, die uns umgibt.

Adhkar ist niemals nur eine lästige Pflicht, die der Gläubige erfüllen muss, sondern eine Freiwilligkeit, um Allah zu ehren und sich Ihm noch mehr zu nähern.

Das Gedenken an Gott, den Allmächtigen, und die häufige Wiederholung des täglichen Gedenkens, einschließlich des Morgen- und Abendgedenkens, gehören zu den Dingen, die uns vor Übel und Gefahren schützen und uns immer im Schutz Gottes, des Allmächtigen, halten.

Es gibt unterschiedliche Zeiten, zu denen man Adhkar praktiziert. Die wichtigsten und bekanntesten sind die Morgen-Adhkar und Abend-Adhkar. Auch wenn dabei mehrere Suren und Duas während einer Adhkar rezitiert werden, dauert eine morgendliche oder abendliche Adhkar nicht länger als 10 bis 15 Minuten. Lassen Sie sich daher von der Länge der Texte nicht demotivieren. Ich selbst absolviere diese Adhkar seit vielen Jahren und fühle mich dabei weder von meiner täglichen Arbeit abgehalten, noch empfinde ich den zeitlichen Aufwand als übermäßig. Im Gegenteil, ich fühle mich anschließend geschützt und sicher geleitet auf meinen Wegen.

Adhkar kann überall verrichtet werden, selbst beim Autofahren oder abends im Bett. Am besten ist es, man ist unter Wudu, d. h. man hat seine Waschung so wie vor einem Gebet verrichtet. Vorteilhaft ist es, wenn man in Richtung Mekka betet. Dies ist allerdings kein Muss, sondern nur ein Bonus. Die Lautstärke der Adhkar sollte so sein, dass das eigene Ohr das Gebet hört.

Die Morgen- und Abend-Adhkar haben nichts mit Salāt (Ritualgebete) zu tun und sind davon völlig unabhängig. Die Morgenadhkar beginnt von Sonnenaufgang bis Mittag und die Abendadhkar von Nachmittag bis Mitternacht. Es wäre möglich, das letzte Gebet Ischā' mit der Abend-Adhkar zu verbinden.

Während des Ausübens von Adhkar ist es wichtig, dass man seelisch und geistig konzentriert ist und sich vorstellt, mit Allah direkt und respektvoll zu sprechen. Dies ist besonders wichtig, wenn man Duas wiederholt, sodass man sich nicht auf die Anzahl konzentriert, sondern auf den Inhalt des Bittgebetes und das gesprochene Wort im Herzen fühlt.

Die Wiederholungen, die bei den einzelnen Bittgebeten

01. ADHKAR AL-SABAH

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ، لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ، لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي
الْأَرْضِ ، مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ، يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا
يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ، وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ
حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Transliteration:

Allahu la ilaha illa huwa alhayyu alqayyumu la
takhuthuhu sinatun wala nawmun lahu ma fi alssamawati
wama fi alardi man tha allathi yashfau Aaindahu illa
biithnihi yalamu ma bayna aydihim wama khalfahum
wala yuhituna bishayin min Aailmihi illa bima sha wasia
kursiyyuhu alssamawati walarda wala yauduhu
hifthuhuma wahuwa alaliyyu aladim

Übersetzung:

Allah - kein Gott ist da außer Ihm, dem Ewiglebenden,
dem Einzigerhaltenden. Ihn ergreift weder Schlummer
noch Schlaf. Ihm gehört, was in den Himmeln und was auf
der Erde ist. Wer ist es, der bei Ihm Fürsprache einlegen
könnte außer mit Seiner Erlaubnis? Er weiß, was vor
ihnen und was hinter ihnen liegt; sie aber begreifen nichts
von Seinem Wissen, es sei denn das, was Er will. Weit
reicht Sein Thron über die Himmel und die Erde, und es
fällt Ihm nicht schwer, sie (beide) zu bewahren. Und Er ist
der Hohe, der Allmächtige.

Quelle: Sure Al Baqara 2:255

Anzahl (empfohlen): 1 Mal

02 ADHKAR AL-SABAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ، اللَّهُ الصَّمَدُ ، لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Transliteration:

Bismi allah alrahman alrahim.

Qul huwa Allahu ahadun Allahu alssamadu Lam yalid
walam yuladu Walam yakun lahu kufuwan ahadun

Übersetzung:

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des
Barmherzigen!

Sprich: "Er ist Allah, ein Einziger, Allah, der Absolute
(Ewige Unabhängige, von Dem alles abhängt). Er zeugt
nicht und ist nicht gezeugt worden, und keiner ist Ihm
ebenbürtig."

Quelle: Sure Al-Ikhlâs 112:1-4

Anzahl (empfohlen): 3 Mal

01 ADHKAR AL-MASAA

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ، لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ، لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي
الْأَرْضِ ، مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ، يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا
يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ، وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ
حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Transliteration:

Allahu la ilaha illa huwa alhayyu alqayyumu la takhuthuhu sinatun wala nawmun lahu ma fi alssamawati wama fi alardi man tha allathi yashfau Aaindahu illa biithnihi yalamu ma bayna aydihim wama khalfahum wala yuhituna bishayin min Aailmihi illa bima sha wasia kursiyyuhu alssamawati walarda wala yauduhu hifthuhuma wahuwa alaliyyu aladim

Übersetzung:

Allah - kein Gott ist da außer Ihm, dem Ewiglebenden, dem Einzigerhaltenden. Ihn ergreift weder Schlummer noch Schlaf. Ihm gehört, was in den Himmeln und was auf der Erde ist. Wer ist es, der bei Ihm Fürsprache einlegen könnte außer mit Seiner Erlaubnis? Er weiß, was vor ihnen und was hinter ihnen liegt; sie aber begreifen nichts von Seinem Wissen, es sei denn das, was Er will. Weit reicht Sein Thron über die Himmel und die Erde, und es fällt Ihm nicht schwer, sie (beide) zu bewahren. Und Er ist der Hohe, der Allmächtige.

Quelle: Sure Al Baqara 2:255

Anzahl (empfohlen): 1 Mal

02 ADHKAR AL-MASAA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ، اللَّهُ الصَّمَدُ ، لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Transliteration:

Bismi allah alrahman alrahim

Qul huwa Allahu ahadun Allahu alssamadu Lam yalid
walam yuladu Walam yakun lahu kufuwan ahadun

Übersetzung:

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des
Barmherzigen!

Sprich: "Er ist Allah, ein Einziger, Allah, der Absolute
(Ewige Unabhängige, von Dem alles abhängt). Er zeugt
nicht und ist nicht gezeugt worden, und keiner ist Ihm
ebenbürtig."

Quelle: Sure Al-Ikhlâs 112:1-4

Anzahl (empfohlen): 3 Mal

10 DUA NACH DHUHR

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا ، وَرِزْقًا طَيِّبًا ، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا
اللَّهُمَّ أَجِرْنِي مِنَ النَّارِ

Transliteration:

Allāhumma innī as'aluka 'ilma-n-nāfi'ā, wa rizqan tayyibā, wa 'amalam-mutaqabbalā. Allāhumma ajirnī mina-n-nār.

Übersetzung:

O Allah, ich bitte Dich um nützliches Wissen, um gesunden Lebensunterhalt und um Taten, die angenommen werden. O Allah, beschütze mich vor dem Höllenfeuer.

Quelle: Ibn Mājah 925 / Abū Dāwūd 5079

Anzahl: 3 Mal

09 ADHKAR AL-NAUM

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانِي وَأَوَانِي ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي وَسَقَانِي ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَنَّ عَلَيَّ
فَأَفْضَلَ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ أَنْ تُنَجِّتَنِي مِنَ النَّارِ

Transliteration:

Al-ḥamdu li-llāhi-lladhī kafānī wa āwānī, al-ḥamdu li-llāhi-l-ladhī manna ‘alayya fa-afḍal, allāhumma innī as’aluka bi ‘izzatika an tunajjiyanī min-an-nār.

Übersetzung:

Alles Lob gebührt Allah, der mir Genüge getan und mir Zuflucht gewährt hat. Alles Lob gebührt Allah, der mich gespeist und mir zu trinken gegeben hat. Alles Lob gebührt Allah, der mir gnädig war und mich mit Wohltaten überschüttet hat. O Allah, ich bitte Dich bei Deiner Herrlichkeit, rette mich vor dem Höllenfeuer.

Quelle: Hākim 2001

Anzahl: 1 Mal



Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Das vollständige Buch „*Adhkar – Islamisches Tagesritual: Morgen & Abend Bittgebete und Dua des Tages*“ umfasst:

- Morgen- und Abendadhkar – für täglichen Schutz & spirituelle Stärke
- Adhkar nach jedem Pflichtgebet – für innere Ruhe & Bewusstsein
- Adhkar vor dem Schlaf – für Geborgenheit in Allahs Schutz
- Arabisch, Transkription & deutsche Übersetzung
- Mit Quellenangaben und der Anzahl empfohlener Wiederholungen

Erhältlich als Taschenbuch und eBook auf Amazon:

<https://amzn.to/4maVRGx>

