

## Ramadan (kleiner Vortrag von Dr. Alima Ponten)

Ich möchte beginnen mit einem Zitat von:

Jalal Eddine Rumi, dem bekannten Sufimystiker. Er sagte:

*„Der Mensch ist eine Landenge zwischen dem Licht und der Dunkelheit“*

Rumi definiert den Menschen also als ein Zwischenwesen: zwischen Himmel und Erde, zwischen Engel und Dämon, sind wir doch ständig hin und hergeworfen zwischen unserem spirituellen Wesenskern, der unsere Sehnsucht nach ewigem Frieden, nach ewiger Liebe, nach beständiger Glückseligkeit nährt und den wechselhaften Bedürfnissen und Wünschen unseres rastlosen, nie zu befriedigenden Egos, dem Auf und Ab von kurzfristiger Freude und Enttäuschung, von Gewinn und Verlust, von Harmonie und Zerwürfnis, das unser tägliches Leben bestimmt.

Das Wissen um dieses Paradoxon scheint zunächst verwirrend! Wie soll man damit umgehen? Doch wenn wir erst mal damit anfangen, das göttliche Licht in unseren Herzen wahrzunehmen, ihm Aufmerksamkeit zu schenken und unser Ego nach dieser inneren Wahrheit auszurichten, tun sich Wege auf, diese scheinbar gegensätzlichen Pole miteinander zu versöhnen. Indem wir uns an Gott, an die Einheit allen Seins, im Islam spricht man von Tawhid, erinnern und uns nach und nach bewusst von allen Gewohnheiten, Verhaltensmustern und Sichtweisen lossagen, die uns von dem Geliebten, der Wahrheit trennen und – wie die Sufis so schön sagen, den Spiegel unseres Herzens polieren, damit er das göttliche Licht in seiner reinsten Form reflektieren kann, wird sich der Frieden und die Harmonie, nach der wir uns so sehr sehnen, nach und nach einstellen.

Um diesen Weg zu beschreiten, der ja kein einfacher ist, bieten uns die Religionen seit Entstehung der Menschheit verschiedene Rituale als Hilfestellung an, die auch wenn sie sich je nach ihrem kulturellen und zeitlichen Background ein wenig unterscheiden, letztlich alle dasselbe Ziel verfolgen, nämlich uns zu Besinnung, zur Kontemplation einzuladen und an unseren Ursprung zu erinnern.

Im Islam werden uns die sogenannten 5 Säulen als Praxis an die Hand gegeben. Dazu gehören z.B. die rituellen Gebete, die Almosen an die Armen und auch der Ramadan, der den Gläubigen das Fasten für einen Monat vorschreibt.

Die meisten, die hier sitzen und mit uns heute das Fastenbrechen begehen wollen, praktizieren dieses Ritual sicher schon lange und haben erfahren, was das sowohl auf der physischen, der psychischen und der spirituellen Seite bedeuten kann. Dennoch will ich versuchen, wenigstens ein paar der wichtigsten Aspekte dieses Rituals kurz darzustellen, um sie uns allen ins Gedächtnis zu rufen und sie auch denjenigen, die vielleicht noch nicht so viel darüber wissen, nahe zu bringen.

Zunächst ein paar Worte zu den Regeln und Rahmenbedingungen:

Der Ramadan, der 9. Monat des islamischen Mondkalenders, ist der Monat, in welchem dem Propheten Mohammed (sas) in der sogenannten Lailatul Qadr, der Nacht der Bestimmung oder des Schicksals, die ersten Verse des Koran durch den Erzengel Gabriel offenbart wurden, weshalb ihm eine ganz besondere Bedeutung beigemessen wird! Im Koran heißt es dazu:

*„Die Nacht Al-Qadr ist besser als tausend Monate! Die Engel und der Geist steigen mit Erlaubnis ihres Herrn während dieser Nacht herab, um jedes Ding zu regeln. Friede währt bis zum Anbruch der Morgenröte.“*

Die Gläubigen fasten im Ramadan beim Sichten des Neumondes bis zum Beginn des darauffolgenden Neumondes - also über einen ganzen Monat hinweg. Dass sich die Gelehrten und Astronomen, was den Beginn und den Anfang der Fastenzeit betrifft, nicht

immer ganz einig sind, sei hier nur erwähnt, denn natürlich spielt es, was den eigentlichen Sinn des Fastens betrifft, nur eine untergeordnete Rolle.

Auch der Tagesablauf wird von den Gestirnen geregelt: Noch vor dem Morgengrauen nimmt der Gläubige (sowohl Mann als Frau) eine kleine Mahlzeit zu sich, bekräftigt seine Absicht, den Tag über fasten zu wollen, und verrichtet nach Einbruch der Morgendämmerung sein Morgengebet.

Bis zum Untergang der Sonne verzichtet er dann auf Alles Ess- und Trinkbare, sowie auf den körperlichen Kontakt mit ihrem/seiner Partner/in und versucht, so achtsam wie möglich gegenüber seinen eigenen Taten, seinen Worten, seinen Gedanken und seinen Mitmenschen zu sein.

Nach Sonnenuntergang – die Schiiten warten sogar so lange bis der letzte Lichtstrahl die Erde berührt- bricht der Gläubige dann sein Fasten – meist, nach dem Vorbild des Propheten, mit einer Dattel, weil sie den Magen optimal auf das Essen vorbereitet.

Dass das, was man dann an Speisen und Getränken zu sich nimmt, gesund und nahrhaft sein sollte, versteht sich von selbst, das Bewusstsein dafür ist allerdings leider grade heutzutage nicht immer vorhanden, weshalb dieses Ritual im Westen manchmal auf Unverständnis stößt. Umso wichtiger erscheint es deshalb, hier für Aufklärung zu sorgen, miteinander in den Dialog zu treten, was ja auch vielerorts durch so wunderbare Veranstaltungen wie diese hier initiiert wird. Fasten ist ein fester Bestandteil aller Religionen und somit ein Anlass sich miteinander auszutauschen und unsere gemeinsamen Wurzeln zu erkennen.

Das Wort Ramadan bedeutet im Arabischen so viel wie verbrennen, womit ganz sicher nicht nur das Hinwegschrumpfen der Kilos und der Giftstoffe im Körper gemeint ist.

Wer selbst – in welcher Form auch immer - schon einmal gefastet hat, wird vielleicht erfahren haben, dass mit der Entgiftung des Körpers immer auch eine Art innere Reinigung einher geht, jedenfalls wenn wir bereit sind, uns bewusst darauf einzulassen: Nach den ersten Tagen, in denen wir meistens noch mit dem Widerstand unseres Egos und unseren Zweifeln zu kämpfen haben, wird der Geist auf einmal ruhiger und viel klarer als sonst. Das viele Denken, all die überflüssigen Ängste, Sorgen und Erinnerungen, die ungewollt in unserem Hirn herumspuken, lassen nach und verlieren ein Stück weit ihre Macht über uns. Wir fühlen uns zentrierter, können uns leichter mit unserer Intuition und unserem Herzen verbinden, und es tritt eine herrliche Stille in uns ein, jenseits von Zeit und Raum.

Fasten ist auch eine Frage von Mut und Vertrauen, sich der Situation wirklich zu stellen und die Herausforderung anzunehmen.

Oft hat man Angst, an seinem Leben und den gewohnten Abläufen etwas zu ändern, die Tür für neue Erfahrungen zu öffnen und seine Bequemlichkeit zu überwinden, weil man nicht weiß, was dann mit einem geschieht. Wenn man aber los lässt und vertraut, eröffnen sich einem plötzlich ganz neue Wege und Erkenntnisse, die einen viel mehr bereichern als das, woran man glaubte, sich festhalten zu müssen. Und so ist es auch mit dem Fasten, das uns wie Gott im Koran verspricht, im besten Sinne reichlich belohnt, indem es uns die Rückbesinnung auf unser eigentliches Wesen, auf das göttliche Licht in uns erlaubt und uns die Chance bietet, unsere Fehler zu erkennen, zu bereinigen und uns wieder neu aufzustellen.

Aber auch die Gemeinschaft zu erleben, ist eine wichtige Erfahrung im Ramadan, die uns besonders in dieser Zeit der Besinnung zu gegenseitiger Toleranz und Versöhnung aufruft: Indem wir mit unserer Familie, unseren Freunden, mit den Nachbarn, mit all den Menschen überall in der Welt gemeinsam fasten, zelebrieren wir bei aller Verschiedenheit unsere Einheit und können so im besten Sinne zum Frieden in dieser momentan leider so zerrissenen Welt beitragen.

Und ein letzter Aspekt sei noch genannt, warum das Fasten so wertvoll für uns ist, vor allem für diejenigen von uns, die an sich keinen Hunger kennen, weil wir immer genug zu essen haben: es verbindet!

Die Mehrzahl der Menschen auf dieser Erde lebt heutzutage in bitterer Armut. Das Gefühl von Hunger und Durst mit ihnen zu teilen, weckt unser Bewusstsein dafür, dass wir in Wahrheit alle eins sind, dass wir in Wahrheit nur eine Reflektion des Einen sind. Unsere Liebe und unser Mitgefühl sind die Essenz dieser Wahrheit, aus der Alles hervorgegangen ist, und dessen lebendiger Ausdruck wir sind, so dass wir Verantwortung übernehmen und helfen können. So ist es nach Beendigung der Fastentage, am sogenannten Id-ul Fitr auch üblich, dass man die Armen beschenkt und das Essen mit ihnen teilt.

Zum Abschluss noch ein Zitat von Cheikh Khaled Bentounes, dem Cheikh des Sufi Alawiya Ordens. Er beschreibt den Monat Ramadan wie folgt:

„ In diesem gesegneten Monat kommt der geheiligte Geist herab in die Herzen der Gläubigen, reinigt ihre Leidenschaften, befreit sie von falschem Ehrgeiz, von den Zwängen des Egos und verwandelt sie in einen Tempel der Anbetung der schöpferischen Einheit.“

In diesem Sinn wünsche ich allen ein gesegnetes Fasten!!!