

«كُلَّمَا قُلْتَ «الْحَمْدُ لِلَّهِ
زَالَ عَنْكَ كُلُّ كَايَةٍ
،فَهَذَا هُوَ الدَّوَاءُ الْحَقِيقِيُّ
لَا الدَّوَاءُ الْمَادِّي. فَإِنَّهَا
لَيْسَتْ مَرَضًا عَادِيًّا، بَلْ هِيَ #
مَرَضٌ يَخْصُ الرُّوحَ
إِنَّ «الْحَمْدُ لِلَّهِ» تَجْلِبُ
الْبَرَكَاتِ عَلَيْكَ وَعَلَى الْأَرْضِ.
وَيُضِيءُ وَجْهَكَ، وَتَلْبِسُ
النُّورَ عَلَى الْقُلُوبِ، فَيَصْبِحُ
«وَجْهَكَ جَدَابًا جَمِيلًا مَحْبُوبًا».

„Kullamā qulta al-ḥamdu li llāh
zāla ‘anka kullu ka’ābah. Fa-
hādhā huwa d-dawā’u l-ḥaqīqī, lā
d-dawā’u l-mādiyy. Fa-’innahā
laysat maraḍan ‘ādiyyan, bal hiya
maraḍun yakhuṣṣu r-rūḥ.
’Inna al-ḥamdu li llāh tajlibu l-
barakāti ‘alayka wa ‘alā l-arḍ.
Wa-tuḍī’u wajhaka, wa-tulbisu
n-nūra ‘alā l-qulūb, fa-yuṣbiḥu
wajhuka jaddāban jamīlan.“

„So oft du „Alḥamdulillah“ sagst,
so oft verlässt dich jede Depres-
sion. Das ist das wahre Heilmittel,
keine Medizin. Es ist keine
gewöhnliche Krankheit, sie gehört
zur Seele. „Alḥamdulillah“ bringt
Segen über dich und über die
Erde. Es lässt dein Gesicht
strahlen und kleidet die Herzen in
Licht, dein Gesicht wird attraktiv,
schön und liebenswert.“

(Sultan ul-Awliyya Mawlana
Shaykh Muhammad Nazim al
Haqqani ق)

Der Koran beginnt und endet mit
Lobpreisungen. Die Offenbarung
beginnt mit der Al-Fatiha, die
Propheten loben Allah nach ihrem
Erfolg (an-Naml 27:15), und die
Gläubigen loben Ihn, wenn sie das
Paradies erreichen (az-Zumar
39:74; Yūnus 10:10).

Wer die Al-ḥamdu li-llāh rezitiert,
stimmt sich auf den Rhythmus der
gesamten Schöpfung ein – denn
Anfang, Mitte und Ende sind
Lobpreisungen Allahs.