

إِنَّا، بَعْدَ أَنْ مَضَى رَمَضَانُ وَسِتَّةَ أَيَّامٍ مِنْ
شَوَّالٍ، قَدْ نَظَنُّ أَنْ نَحْتَاجُ إِلَى أَنْ
نُعَوِّضَ، فَنَمْلَأُ بُطُونَنَا بِالطَّعَامِ اللَّذِيذِ
وَلَكِنَّ الشَّرَّ فِي الطَّعَامِ مِنْ أَصُولِ
الْأَفَاتِ.

قَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِعَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا
«ادْفُقُوا بَابَ الْجَنَّةِ دَوْمًا يُفْتَحُ لَكُمْ»
قَالَتْ: كَيْفَ نَدْفُقُهُ دَوْمًا؟

«قَالَ: «بِالْجُوعِ وَالظَّمَا»
وَقَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا
أَوَّلُ بَدْعَةٍ حَدَّثْتُ بَعْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ
الشَّيْعُ؛ فَإِنَّ الْقَوْمَ إِذَا شَبِعَتْ بُطُونُهُمْ
«طَمَحَتْ نَفُوسُهُمْ إِلَى الدُّنْيَا»
وَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا
يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾ [الأعراف: ٣١]

ʿInnanā, baʿda ʿan maḍā Ramaḍā-
nu wa sittatu ʿayyāmin min Shaw-
wāl, qad naẓunnu ʿanna-nā naḥtāju
ʿilā ʿan nuʿawwiḍa, fa-namlaʿu
buṭūnanā biṭ-ṭaʿāmi l-laḍīd.

Wa-lākinna sh-sharaha fī ṭ-ṭaʿām
min uṣūli l-ʿāfāt. Qāla n-nabiyyu
ṣallī allahu ʿalayhi wasallam li-ʿĀʾisha raḍiya llāhu ʿanhā:
«udquḡ bāba l-jannati dawmān
yuftaḥ lakum».

Qālat: kayfa naduqquhu dawmān?
Qāla: «bil-jūʿi wa-z-zamaʿ».
Wa-qālat ʿĀʾishatu raḍiya llāhu
ʿanhā: «ʿawwalu bidʿatin ḥadaṭat
baʿda rasūli llāhi ṣallī allahu ʿalayhi wasallam ash-shibaʿ;
fa-ʿinna l-qawma ʿidā shabiʿat
buṭūnuhum ṭamaḥat nufūsum
ʿilā d-dunyā».

Wa-qāla llāhu taʿālā: «wa-kulū wa-
shrabū wa-lā tusrifū ʿinnahū lā
yuḥibbu l-musrifīn».

Nun, da der Ramadan und die sechs
Fastentage des Shawwal vorbei sind,
denken wir vielleicht, wir müßten etwas
nachholen und schlagen uns den Bauch
mit leckeren Sachen voll.

Doch Völlerei (Sharah at-Taʿām) gehört
zu den Grundübeln. Der Prophet ꞵ sagte
zu ʿĀʾisha p: „Klopft beständig an die
Pforte des Paradieses, und sie wird euch
geöffnet werden.“

Sie sagte: „Wie soll ich beständig
anklopfen?“ Er sagte: „Mit Hunger und
Durst.“ Und ʿĀʾisha p sagte: „Die erste
Neuerung, die nach dem Gesandten
Allahs ṣallī allahu ʿalayhi wasallam entstand, war die Sättigung.
Denn wenn die Bäuche der Leute satt
werden, schießen ihre Seelen in
Richtung Welt.“

Der Koran bestätigt: „... und eßt und
trinkt, aber seid nicht maßlos! - Er
(Allah) liebt nicht die Maßlosen.“ [7:31]