

Nützliche Ratschläge für ein glückliches Leben

von
Sheikh `Abdurrahman al Si`di

Herausgegeben von:

The Islamic Propagation Office at Rabwah

www.islamhouse.com

Übersetzer:

Abu Ibrahim al Afghani

Student an der Islamischen Universität Muhammed ibn Saud in Riad
Königreich Saudi Arabien

Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Seite
Einleitung des Verlegers	1
Biographie des Autors	1
Einleitung des Autors	2
Die wichtigste und grundlegendste Voraussetzung für ein glückseliges Leben	4
Die Gründe für das Abwenden von wachsender Sorge vor dem Nervenzusammenbruch	7
Der größte Grund für die Zufriedenheit und Beruhigung des Herzens	8
Notwendige Gründe für das Erreichen der Freude und das Verschwinden der Trauer	9
Nützliche Gründe zur Beseitigung von Kummer nach einem Schicksalsschlag	10
Die gewaltigste Medizin gegen die Krankheiten des Herzens	10
Die Aussage des Propheten (Allahs Segen und Frieden auf ihm): „Kein gläubiger Mann erzürnt sich einer gläubigen Frau“	11
Der Vernünftige weiß, dass ein vollkommenes Leben ein freudenerfülltes Leben bedeutet	12

Einleitung des Verlegers:

Dieses Buch, welches sich zwischen unseren beiden Händen befindet, zeigt uns deutliche Schritte, die uns zur wahren Glückseligkeit führen. Jener Glückseligkeit, die jeder Mensch sucht und bestrebt ist, sie zu finden.

Es¹ stützt sich auf die Beweise aus dem edlen Qur'an und der prophetischen Sunnah². Diese beiden Quellen stellen selbst die Glückseligkeit dar, die jeder Mu'min³ sich wünscht. Sowohl der Qur'an, als auch die Sunnah, beleben die islamische Gesellschaft, weil sie zusammen den einzigen Weg bilden, welche dem Leben eine Richtung geben. Die Richtung der Gottesfurcht und Zufriedenheit Allahs.

Biographie des Autors:

Er ist der ehrenwerte Gelehrte `Abdurrahman ibn Nasser ibn `Abdullah al Si`di. Geboren ist er in der Stadt `Unaizah, in der Region Qassim, in der Gegend von Najd, im Königreich Saudi Arabien. Seine beiden Eltern sind verstorben als er noch sehr jung war. Zu der Zeit war er bereits für seine hohe Intelligenz bekannt und er war sehr bestrebt im Wissenserwerb. So begann er mit dem Auswendiglernen des Qur'ans bereits im jungen Alter und vollendete ihn mit 12 Jahren. Daraufhin setzte er mit dem Erlernen anderer Wissenschaften fort, welche er von Gelehrten aus seiner Gegend und von Gelehrten zu denen er reiste, erwarb. Seine ganzen Mühen und Anstrengungen galten dem Erwerb von Wissen.

Im Alter von 23 Jahren fing er dann an neben dem Lernen auch zu Lehren. Einen großen Teil seiner Zeit verbrachte er von nun an mit dem Unterrichten, sodass viele Menschen von ihm profitieren konnten.

Einige seiner Lehrer:

Sheikh⁴ Ibrahim ibn Hamad ibn Hasir. Er war der erste, an dessen Unterrichte er⁵ regelmäßig teilgenommen hat. Weiterhin Sheikh Salih ibn `Uthman. Er war der höchste Richter in `Unaizah. Von ihm lernte Si`di folgende Wissenschaften: Usul al Fiqh, Fiqh, Tauhid, Tafsir und die Vertiefung der Arabischen Sprache. Ihn begleitete er bis zu seinem Tod.

Seine Fachgebiete:

Der Sheikh hatte ein enormes Wissen im Gebiet des Fiqh sowie seinen Grundlagen. Ebenfalls war er sehr wissensreich im Bereich des Tauhids. Dies war begünstigt durch sein Auseinandersetzen mit der Fachliteratur in diesem Gebiet im Allgemeinen sowie das Studieren der Werke von Sheikh al Islam Abu al Abbas Taqiyyudin Ahmad ibn Taymiyyah al Dimeshqi al Hanbali und dessen bekanntesten Schüler Sheikh ul Islam Abu Abdillah Shamsuddin Muhammed ibn Qayyim al Jawziyah al Dimeshqi al Hanbali im Speziellen.

¹ dieses Buch

² arabisches Wort für Handlungsweise

³ arabisches Wort für gläubigen Muslim

⁴ arabisches Wort mit vielen Bedeutungen. Wird hauptsächlich dafür verwendet einen Gelehrten zu betiteln

⁵ al Si`di

Außerdem besaß er ein umfangreiches Wissen im Tafsir¹ sowie seinen Wissenschaften. Er war sehr belesen darin, sodass er dieses Fach außergewöhnlich beherrschte und es zu seinem Spezialgebiet wurde, wie es auch im Folgenden an seinen Werken zu erkennen ist.

Seine Werke:

1. Tayseer al Karim ar Rahman fi Tafsir al Kalam al Manan
2. Tayseer al Latif al Manan fi Khulasati Tafsir al Qur'an
3. Al Qawa'id al Hassan li Tafsir al Qur'an
4. Die Leitung zur Kenntnis der Ahkam²
5. Die blühenden Gärten
6. Die Freude der Herzen von den Rechtschaffenen
7. Minhaj al Salikin
8. Das Urteil über Rauchen und seinen Handel
9. Al Fatawa al Si'diyah
10. 3 Bänder von seinen Freitagspredigten
11. Al Haqq al Wadih al Mubin
12. Taudih al Kafiyyah al Shafiyah

Und er hat noch viele weitere Werke in Fiqh, Tauhid, Hadith, Grundlagen des Fiqh, gesellschaftliche Angelegenheiten und Fatawa³.

Sein Tod:

Er wurde von einer plötzlichen starken Krankheit erfasst, welche ihm das Leben kostete. In der Nacht vom Donnerstag den 23. Jumada al Thaniyah 1376 Hijri verstarb er in seiner Heimatstadt Unaizah. Er hinterließ eine große Wunde und Trauer bei jedem, der ihn gekannt, von ihm gehört oder von ihm gelesen hat. Möge Allah ihm barmherzig sein, und uns durch sein Wissen und seine Werke Nutzen bringen. Amin.

Einleitung des Autors:

Alles Lob gebührt Allah. Ich bezeuge, dass niemand das Recht hat angebetet zu werden außer Allah und ich bezeuge, dass Muhammed sein Diener und Gesandter ist. Mögen Allahs Segen und Frieden auf ihm ruhen.

Die Ruhe des Herzens und ihre Freude sowie das Beseitigen ihres Kummers und ihrer Sorgen ist das Ziel eines jeden Einzelnen. Sie sind der Garant für ein glückliches Leben, und durch sie erlangt man das vollständige Glück.

Die grundlegenden Voraussetzungen für die Glückseligkeit liegen in der Religion⁴ sowie in der Natur des Menschen als auch in der Praxis bestimmter Taten. Deshalb ist es auch nur den Gläubigen⁵ möglich diese Voraussetzungen zu erfüllen. Sollte dennoch jemand außer ihnen

¹ Koranexegese

² Regeln und Urteile im Fiqh

³ Plural von Fatwa, arabisches Wort für islamische Rechtsgutachten

⁴ im Islam

⁵ Muslimen

einen dieser Aspekte entsprechen, so entgehen ihm viele andere, welche nutzvoller und besser für seine Lage und sein Besitz wären.

In diesem Buch erwähne ich einige dieser Mittel und Aspekte, die zu dem hohen Anspruch führen, ein glückliches Leben zu erlangen. So gibt es Menschen, die vieler dieser Voraussetzungen erfüllen und folglich ein glückliches Leben führen. Wiederum gibt es andere, die weniger erfolgreich in diesem Bereich waren, so dass sie ein beengtes und trauriges Leben hatte. Und es gibt welche, die sich zwischen diesen beiden Situationen befinden, je nachdem wie wirksam sie diese Sache angegangen sind.

Und Allah ist derjenige, der Erfolg gibt.

Erstes Kapitel:

Die wichtigste und grundlegendste Bedingung für ein glückseliges Leben ist der Iman¹ an Allah und das Praktizieren der guten Taten

1. Allah sagt im Qur'an: >Wer gutes vollbringt, sei er männlich oder weiblich, und er hat den Iman verinnerlicht, so lassen wir ihn ein gutes Leben führen< (Sure 16 Vers 97).

In diesem Vers verspricht Allah denjenigen, welche den Iman mit der guten Tat vereinen, ein gutes Leben im Diesseits sowie die beste Belohnung im Jenseits.

Der Grund für diese Voraussetzung ist eindeutig. Denn der vollkommene Iman an Allah sät gute Taten, welche wiederum ausschlaggebend sind für das Erfrischen des Herzens und des Benehmens sowie des Lebens im Diesseits, als auch im Jenseits.

Die Gläubigen und gutes Tuenden sind somit im Besitz von Grundlagen und Fundamenten, mit denen sie alles was ihnen an Aspekten für die Freude und Glückseligkeit im Diesseits begegnet, annehmen und jeglicher Art der Besorgnis und Trauer entweichen können.

Sie begegnen Erleichterungen und Begünstigungen mit Akzeptanz und Dankbarkeit und gebrauchen sie indem, was nützlich ist. So wird ihnen Freude zuteil und sie entwickeln Verlangen nach ihrem Bestehen und nach dem Segen in ihnen sowie nach der Belohnung von Allah. All das sind großartige Zustände, die mit ihrer Güte und ihrem Segen die Freude, welches ihre Frucht ist, übertreffen.

Ebenfalls begegnen die Gläubigen dem Verhassten und Schädlichen mit Widerstand, dort wo sie es bekämpfen können und mit Milderung, dort wo sie es verringern können. Und wenn es keinen Ausweg gibt, dann begegnen sie ihnen mit schöner und reichlicher Geduld.

Dadurch erreichen sie folgende Errungenschaften: Widerstandsfähigkeit in schweren Zeiten, Erfahrung, mentale Stärke, Geduld und Belohnung.

Letztendlich wird durch all diese Faktoren das Unheil davongetragen.

Die Hoffnung sowie das Verlangen nach der Gunst von Allah und seiner Belohnung nehmen ihren Platz ein.

Im folgenden authentischen Hadith sagte der Prophet (Allahs Segen und Frieden auf ihm): „**Verwunderlich ist die Angelegenheit des Gläubigen, alles ist zu seinem Besten. Sollte ihm etwas Erfreuliches widerfahren und er ist dankbar dafür, so ist es gut für ihn. Und sollte ihm schlechtes widerfahren und er ist geduldig dabei, so ist es ebenfalls gut für ihn“ (Muslim 2999).**

¹ arabisches Wort für Glaube

In diesem Hadith berichtet uns der Prophet (Allahs Segen und Frieden auf ihm), dass der Erfolg des Gläubigen, sein Wohl und die Früchte seiner Taten sich sowohl bei glücklichen als auch verhassten und ungeliebten Ereignissen vermehren.

Und deswegen siehst du manchmal zwei Persönlichkeiten, die völlig unterschiedlich auf ein gutes oder schlechtes Ereignis reagieren. Grundlegend hierfür ist ihr Unterschied im Iman und im Praktizieren von guten Taten.

So begegnet der Gläubige dem Guten und Schlechten mit Dankbarkeit bzw. Geduld, wodurch ihm wiederum Freude und Glück widerfährt. Außerdem verschwinden seine Trauer und Kummer und die Enge der Brust, und das gute Leben im Diesseits wird ihm zuteil.

Der zweite von beiden jedoch begegnet den Erleichterungen und Begünstigungen mit schlechtem Verhalten, Hochmut und Übertretung. So verkommt sein Anstand und er begegnet ihnen auf der Art und Weise von Tieren, mit Habgier und Überstürzung.

Trotzdem ist sein Herz nicht ruhig, vielmehr ist es verdorben in vielerlei Hinsicht.

Zum einen hat er Angst davor, seine geliebten Errungenschaften zu verlieren und davor, dass sich aufgrund dessen neue Feindschaften und Hass bilden. Andererseits ist es so, dass der Mensch nie bei einer Grenze stehen bleibt, und immer nach Neuem verlangt.

Manchmal erhält er diese neuen Güter und manchmal nicht. Und auch wenn er erhält was er verlangt, so ist dieses ebenso mit Sorgen verbunden.

Auf die verhassten und ungeliebten Angelegenheiten reagiert er ebenfalls mit Besorgnis, Angst und Unmut. Deswegen ist es nicht verwunderlich, was ihm an Not und Elend in seinem Leben widerfährt. Oder an geistigen und mentalen Krankheiten. Oder an Angst, welches die schlimmste Stufe erreicht. Das alles, weil er nicht an die Belohnung Allahs glaubt und weil er keine Geduld hat, die es ihm leichter machen würde, diese Situation zu bestehen.

All diese Erkenntnisse sind durch die Erfahrung bewiesen und belegt.

Folgendermaßen wirst du einen großen Unterschied zwischen dem Gläubigen erkennen, welcher den Erfordernissen und Pflichten seines Glaubens nachgeht, und zwischen demjenigen, welcher nicht seines Gleichen ist. Und deswegen drängt der Islam auf die völlige Überzeugung, dass Allah uns versorgt mit seinen Gütern, seiner Barmherzigkeit und seinen Wohltaten.

Wenn dem Gläubigen ein Unheil widerfährt, welches jeden Menschen einmal treffen kann, sei es Krankheit, Armut oder ähnliches, so findest du ihn aufgrund seines Glaubens dennoch wohlwollend gesinnt.

Weder fordert sein Herz etwas, was nicht für ihn geschrieben ist, noch schaut er zu denjenigen, welche materiell über ihm sind. Vielmehr schaut er zu denjenigen, welche sich unter ihm befinden. Und eventuell steigt seine Freude und Ruhe dadurch wenn er jemanden sieht, dem alle Errungenschaften des Diesseits zu teil wurden, dem aber die völlige Überzeugung an Allah verwehrt wurde.

Denjenigen jedoch, der nicht den Pflichten seines Glaubens nachgeht und heimgesucht wird von Armut oder dem Verlust eines seiner diesseitigen Errungenschaften, findest du dann am äußersten Rand von Elend.

Ein weiteres Beispiel: Wenn dem Gläubigen Beängstigendes oder Unheil widerfährt, so ist er dennoch sicheren Herzens, besitzt eine ruhige Seele und ist somit gewappnet, diese Situation unter Kontrolle zu bringen. Er ist imstande dazu diese Angelegenheit, die ihn überrumpelt hat, durch schlaues Handeln einzudämmen. Ebenfalls stellt er sich innerlich auf dieses Problem ein. So schafft er es, sich selbst zu beruhigen und sein Herz zu festigen.

Den Nichtgläubigen jedoch findest du im umgekehrten Zustand. Ängste plagen sein Gewissen, seine Nerven sind angespannt und unruhig. Seine Gedanken sind verstreut und sein Innerstes ist gefüllt mit Angst und Schrecken. Äußerliche Furcht und innere Beunruhigung, welche nicht beschrieben werden können, versammeln sich bei ihm und quälen ihn.

Sollten sie nicht von natürlichen Mitteln, die viel Anstrengung mit sich bringen, geheilt werden, so zerfällt dadurch seine Kraft und er verliert seine Nerven. Das alles ist zurückzuführen auf die Abwesenheit des Imans welches nicht ertragbar ist, vor allem nicht in schwierigen Situationen.

In folgenden Punkten jedoch sind sich der Gläubige und Ungläubige ähnlich. Im Auftreiben von Mut und Besitz und im Vorhandensein des Triebes Ängste zu bändigen und loszuwerden. Dennoch unterscheidet sich der Gläubige hierbei durch die Stärke seines Imans, seiner Geduld, seines Vertrauen auf Allah sowie seinen Verlass auf ihn und seine Hoffnung auf Allahs Belohnung. Diese Faktoren mehren seinen Mut, lindern seine Ängste und vertreiben seine Schwierigkeiten, sowie wie es im folgenden Vers des Qur'an heißt: **>Wenn ihr Schmerzen erleiden solltet, so leiden sie auch an Schmerzen. Jedoch habt ihr Hoffnung an die Belohnung durch Allah, und sie hoffen nicht darauf<** (Sure 4 Vers 104). Ebenfalls widerfährt den Gläubigen spezielle Hilfe durch Allah, mit welcher die Ängste vertrieben werden, Allah sagt im Qur'an: **>Seid geduldig, Allah ist mit den Geduldigen<** (Sure 8 Vers 46).

2. Ein weiterer Grund, welcher die Sorge und Unruhe verschwinden lässt, ist die Wohltätigkeit zu den Menschen mit Worten, Taten und weiteren Arten der Güte. Jeder dieser Aspekte ist empfehlenswert und durch sie hält Allah sowohl das Leid und Elend vom Gütigen als auch vom Frevler fern. Gleichwohl hat der Gläubige mehr Anteil an dieser Gabe gegenüber dem Nicht-Gläubigen. Und er unterscheidet sich dadurch, dass seine Wohltätigkeit aus seiner Aufrichtigkeit und seiner Hoffnung auf Allahs Belohnung entstammt. Aus diesem Grund erleichtert Allah ihm seine Bemühung Gutes zu tun und er wehrt von ihm die verhassten Dinge ab. Im Qur'an heißt es dazu: **>Nichts Gutes ist in vielen ihrer vertraulichen Gespräche, außer derer, die Almosen, Rechtes oder Aussöhnung unter den Menschen befehlen. Und wer dies im Trachten nach Allahs Zufriedenheit tut, dem werden Wir großartigen Lohn geben<** (Sure 4 Vers 114).

Allah berichtet uns in diesem folgende Dinge.

Erstens, dass jedes dieser Taten Positives beinhaltet, welches aus dem Gläubigen entspringt. Zweitens, dass das Gute-Tun weiteres Gutes herbeiführt und das Schlechte abwehrt. Ebenfalls entnehmen wir aus diesem Vers, dass dem rechtschaffenen Gläubigen ein gewaltiger Lohn von Allah bevorsteht, welches unter anderem das Verschwinden der Sorge, Unruhe und ähnliches einschließt.

Zweites Kapitel:

Gründe für das Abwenden von wachsender Sorge vor dem Nervenzusammenbruch, sowie das Beschäftigen des Herzens mit Traurigkeit

3. Zu den Gründen für das Abwenden von ständiger und wachsender Sorge vor dem Nervenzusammenbruch zählt das Nachgehen einer nützlichen Arbeit oder das Erlernen einer sinnvollen Wissenschaft.

Diese Tätigkeiten lenken nämlich das Herz von dem ab, was ihm Sorge bereitet. Es kann sogar dazu führen, dass es die Unruhe vollkommen vergisst. Dadurch beruhigt sich die Seele und der Enthusiasmus nimmt zu.

Auch in diesem Bereich ähneln sich der Gläubige und Nichtgläubige, wobei sich der Gläubige durch die nachstehenden Aspekte unterscheidet: Durch seinen Iman, seiner Aufrichtigkeit und seiner Hoffnung auf die Belohnung von Allah für das Erlernen und Lehren dieser Wissenschaft. Genauso handelt er nach dem Wissen, was er sich aneignet, sei es gottesdienstliches oder weltliches Wissen. Solange er damit die Absicht verfolgt, Allah zu dienen und ihm zu gehorchen, erzielt er damit eine effektive Wirkung im Abwenden von Angst, Sorge und Trauer.

Wie oft schon wurden bekanntermaßen Menschen von solchen inneren Problemen heimgesucht und Krankheiten brachen daraufhin auf sie ein. Sie begegneten dieser Situation mit dem vorhin beschriebenen Medikament, indem sie die Gründe für ihre Traurigkeit und Sorge ausblendeten und sich mit dem beschäftigten, was sie interessiert.

Wichtig ist es nur, dass man sich einer Beschäftigung annimmt, mit der man vertraut ist und nach der man sich sehnt. Denn das bringt den Gläubigen näher an sein Ziel, ein glücklicheres Leben zu führen.

4. Die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenken und Abstand halten von der Trauer der Vergangenheit und der Furcht vor der Zukunft.

Der Prophet (Allahs Segen und Frieden auf ihm) hat vor der Trauer und dem Kummer Zuflucht gesucht.

Denn die Trauer über Ereignisse in der Vergangenheit lässt sie weder ungeschehen noch rückgängig machen. Genauso entsteht der Kummer nur aufgrund der Angst und Ungewissheit vor der Zukunft. Deswegen ist es am besten, wenn der Diener sich nur mit seinem heutigen Tag befasst. Dahingehend kann er seine ganze Leistung und Kraft für die Verbesserung seines jetzigen Tages abrufen. Sollte er das aufbringen können, so gelingt ihm die Vervollständigung seiner Werke und er zerstreut seinen Kummer und seine Trauer.

Und wenn der Prophet (Allahs Segen und Frieden auf ihm) ein Bittgebet gesprochen oder seine Ummah¹ auf ein Bittgebet aufmerksam gemacht hat, dann war er bestrebt darin sie zur Ernsthaftigkeit und Mühe im Zustandekommen ihres Ziels anzutreiben und sie von dem zu befreien, welches das Erreichen dieses Ziels verhindern würde, denn das Bittgebet hängt mit der Tat zusammen. Der Diener sollte sich Mühe geben für das, was ihm im Diesseits und Jenseits von Nutzen sein kann. Daraufhin bittet er seinen Herren um Erfolg in dieser Sache und er fleht ihn um Hilfe an, sowie es der Prophet (Allahs Segen und Frieden auf ihm) im nachfolgenden Hadith getan hat: „**Strebe nach dem, was dir nützlich ist, suche Hilfe bei Allah und sei nicht untätig. Falls dir etwas widerfahren sollte, so sag nicht, hätte ich doch nur sonst**

¹ arabisches Wort für Gemeinschaft

wie gehandelt, dann wäre es anderes gekommen. Sag stattdessen, Allah hat bestimmt was er wollte. Tust du das nicht, so öffnest du die Tür für den Shaitan¹“ (Muslim 2664).

Der Prophet (Allahs Segen und Frieden auf ihm) hat in diesem Hadith zwischen folgenden Handlungen eine Verbindung hergestellt: Dem Streben nach nützlichen Taten in jeder Situation, der Hilfesuche bei Allah und dem Fernbleiben von Untätigkeit, welches nur schädliche Faulheit ist, sowie der Zustimmung von vergangenen Ereignissen und der Akzeptanz des Schicksals.

Und ebenfalls hat er die Dinge in zwei Gruppen geteilt: Der erste Teil beinhaltet Angelegenheiten, auf denen der Mensch noch teilweise Einfluss hat, sei es in der Bestrebung danach sie zu erreichen oder darin sie abzuwehren.

Der andere Teil beinhaltet Angelegenheiten, in denen eine eigene Einflussnahme nicht möglich ist und der Mensch sich dem Schicksal beugen muss. Bei dieser Art von Geschehnissen kann der Diener sich entspannen und ruhigen Herzens sein, da er sowieso keinen Einfluss auf sie hat. Und mit Sicherheit ist das auch ein Grund für ein glückliches Leben.

Drittes Kapitel:

Der größte Grund für die Zufriedenheit und Beruhigung des Herzens

5. Der größte Grund für die Zufriedenheit und Beruhigung des Herzens ist das Vermehren des Gedenken Allahs, denn diese Tat hat einen gewaltigen Einfluss auf die Zufriedenheit und Beruhigung des Herzens. Allah sagt im Qur'an: : >Wahrlich durch das Gedenken an Allah beruhigen sich die Herzen< (Sure 13 Vers 28). So hat das Gedenken Allahs durch seine Besonderheit und Charakter einen großen Einfluss für das Erreichen eines glücklichen Lebens. Ebenso ist das Gedenken an Allah zurückzuführen auf die Belohnung, die der Diener mit dem Praktizieren dieser Tat beabsichtigt.

6. Was außerdem zum Erreichen des Ziels beiträgt, ist das Sprechen über die offenen und verborgenen Gunsterweisungen und Gnaden Allahs gegenüber seinen Dienern.

Dahingehend wehrt Allah durch das Bekennen seiner Gnaden und das Sprechen über sie die Unruhe und den Kummer ab. Weiterhin bleibt der Diener bedacht darauf, Allah seinen Dank auszudrücken, auch wenn er leidet unter Armut, Krankheit oder einer anderen Heimsuchungen.

Vergleicht er nämlich die Gnaden Allahs ihm gegenüber, welche nicht zählbar sind, und die Heimsuchungen, denen er teilweise ausgesetzt ist, so wird er merken, dass die Prüfungen an seinem Leben keinen großen Anteil haben.

Und sofern der Diener dem Verhassten und den Heimsuchungen, mit denen Allah ihn prüft, mit Geduld, Zufriedenheit und Ergebenheit begegnet, erleichtert das ihren Druck und ihre Schwere und lindert das ihr Leiden. Betrachtet außerdem der Diener den Lohn, der damit verbunden ist, so erscheinen die Dinge auf einen Schlag angenehm. Die Süße der Belohnung lässt ihn nämlich die häufige Geduld vergessen.

7. Von den nützlichsten Sachen in diesem Bereich ist auch das Handeln nach einem authentischen Hadith des Propheten (Allahs Segen und Frieden auf ihm), in dem er sagte: „Schaut zu demjenigen, der unter euch ist und nicht zu demjenigen, der über euch ist. Das ist

¹ arabisches Wort für den Satan

besser, um nicht die Gnaden Allahs euch gegenüber zu verlieren“ (Buchari 6125 und Muslim 2963).

Wenn der Diener sich diese Erkenntnis vor Augen hält, wird er bemerken, dass er eine große Anzahl der Menschheit in ihrer Gesundheit und Versorgung übertrifft, egal wie schlimm es um ihn steht. So verschwinden sein Kummer und seine Trauer und es mehrt sich seine Freude an den Gnaden Allahs, welche anderen Menschen unter ihm verwehrt worden sind.

Und jedes Mal wenn der Diener seine Beobachtung auf die offenen und verborgenen Gnaden Allahs, seien sie religiös oder weltlich, intensiviert und vermehrt, wird er sehen, dass sein Herr ihm viel Gutes zuteil kommen ließ und vieles Schlechte von ihm abgewendet hat.

Deshalb besteht kein Zweifel darin, dass diese Tat den Kummer und die Trauer vergessen macht und stattdessen Freude und Glück hervorruft.

Viertes Kapitel:

Notwendige Gründe für das Erreichen der Freude und das Verschwinden der Trauer

8. Zu den verpflichtenden Dingen zum Erlangen der Freude zählt ebenfalls folgendes:

Das Streben und Bemühen nach der Beseitigung der Gründe für den Kummer.

Dieses wird erreicht, indem man die verhassten und ungeliebten Dinge, welche vergangen sind und man nicht abwehren konnte, vergisst.

Genauso bedarf es der Erkenntnis, dass das viele Nachdenken über solche Sachen Zeitverschwendung und Dummheit ist.

Deswegen sollte man sich selbst und sein Herz nicht zu viel mit dem Nachdenken über Vergangenes beschäftigen. Dasselbe gilt für Szenarios, sei es Armut, Krankheit oder ähnliches, welche sich in der Zukunft abspielen könnten.

So obliegt es jedem Menschen zu wissen, dass Ereignisse in der Zukunft, ob gute oder schlechte, verborgen sind und dass sie in der Hand von Allah sind. Den Geschöpfen ist dieses Wissen verborgen geblieben. Jedoch ist es ihnen möglich, nach dem Positiven dieser Geschehnisse zu streben sowie das Negative von ihnen abzuwehren.

Deshalb muss es dem Diener klar sein, dass wenn er sich von dem vielen Überlegen an die Vergangenheit und der Zukunft abwenden kann und er seine Angelegenheiten seinem Schöpfer anvertraut, sich so sein Herz beruhigt und sein Zustand sich zum Guten verbessert.

9. Von den nützlichsten Punkten, die die Angelegenheiten in der Zukunft betreffen, ist das folgende Bittgebet anzumerken, welches der Prophet (Allahs Segen und Frieden auf ihm) gesprochen hat: „Oh Allah, bessere meinen Glauben an dich, denn das ist meine oberste Priorität. Und bessere mein diesseitiges Dasein, denn darin findet mein Leben statt. Und bessere mein jenseitiges Leben, denn dorthin werde ich zurückkehren. Und mache mir das Leben zu einer Vermehrung allen Gutes, und den Tod zur Erholung jedes Übels“ (Muslim 2720).

Außerdem sagte er Prophet (Allahs Segen und Frieden auf ihm): „Oh Allah, ich erhoffe mir deine Barmherzigkeit. So lasse mich in keinem Augenblick schwach werden. Und bessere mir all meine Angelegenheiten. Es gibt niemand anbetungswürdigen außer dir“ (Abu Dawud 5090 mit einem gesunden Sanad¹).

Diese Bittgebete versprechen somit dem Gläubigen eine Verbesserung der religionsbezogenen sowie der diesseitigen Zukunft. Sollte der Muslim hierauf bemüht sein, diese Bittgebete mit einem anwesenden Herzen, einer reinen Absicht und der Bereitschaft zu den daraus

¹ arabisches Wort für Überlieferungskette

resultierenden Taten zu wiederholen, so wird sich seine Sorge in Freude und Glückseligkeit umschlagen.

Fünftes Kapitel:

Nützliche Gründe zur Beseitigung von Kummer und Schmerz nach einem Schicksalsschlag.

10. Zu den nützlichsten Gründen zur Beseitigung von Trauer und Kummer nach einem Unglück gehört weiterhin das Streben nach einer Erleichterung des Leides.

Das erreicht man, indem man sich etwa den schlimmsten Zustand vorstellt, den diese Situation noch einschlagen könnte und sich innerlich darauf vorbereitet.

Sollte der Muslim dahingehend eingestellt sein, so wird er sich darin bemühen, je nach Möglichkeit eine Erleichterung der Umstände anzustreben. Durch diese innere Einstellung und seiner Bemühung nach Besserung vergehen sein Kummer und Schmerz und werden durch das Streben nach Nützlichem und das Abwehren von Schädlichem ersetzt.

Wenn also über den Muslim die Ursachen von Furcht, Krankheit und Armut einbrechen und ihm ebenso die vielen geliebten Dinge fernbleiben, begegnet er diesem Zustand mit Ruhe und Gelassenheit. Außerdem stellt er sich innerlich auf die bevorstehenden Probleme ein. Denn das Vorbereiten der Seele auf das Erdulden von künftigen Schwierigkeiten mildert ihr Ausmaß und lässt sie eventuell ganz vergessen. Ganz besonders gilt das, wenn man sein Herz größtmöglich mit der Verteidigung ihrer Ursachen beschäftigt. So trifft bei ihm die seelische Vorbereitung und Vorsorge auf das körperliche Bemühen, was ihn vom Kummer über die Heimsuchungen ablenkt. Genauso muss er sein Herz zu neuer Stärke verhelfen, welche sich den Schwierigkeiten widersetzen kann. Bei alledem ist es wichtig, dass der Muslim sich auf Allah stützt und ihm vertraut. Denn es besteht kein Zweifel darin, dass im Praktizieren dieser Taten ein gewaltiger Nutzen steckt und dass es einen Weg ebnet für Freude, Glückseligkeit und Heiterkeit. All diese Beobachtungen sind durch die Erfahrung belegt und ihre Vorteile haben schon sehr viele erlebt.

Sechstes Kapitel

Die gewaltigste Medizin gegen die Krankheiten des Herzens sowie körperliche Krankheiten

11. Zu der besten Arznei gegen die Krankheiten des Herzens und sogar der körperlichen Beschwerden zählt die Stärke des Herzens und die Abwesenheit von Belästigung und der Erregtheit für Illusionen, welche schlechte Gedanken mit sich bringen können.

Lässt sich nämlich der Mensch von den Einbildungen ergreifen und reizt sein Herz durch bestimmte Umstände wie Krankheit, Armut, Zorn und Angst vor Heimsuchungen, setzt er sich selber dem Kummer, den inneren sowie äußerlichen Krankheiten und dem Nervenzusammenbruch aus, welcher fürchterliche Auswirkungen hat und dessen Schäden schon viele Menschen erlebt haben.

12. Und wann immer das Herz sich auf Allah stützt, ihm vertraut und es sich nicht den schlechten Einbildungen und Illusionen hergibt, wehrt es den Kummer und die Trauer ab. Außerdem überwindet es viele der seelischen sowie körperlichen Krankheiten und erlangt Stärke, Heiterkeit und Freude, die nicht zu beschreiben sind.

So sehen wir heutzutage, dass die Krankenhäuser überfüllt sind mit Menschen, welche sich den Täuschungen und falschen Hoffnungen hingegeben haben. Viele dieser Dinge beeinflussten das Innerste der Geschöpfe und trieben sie teilweise in den Wahnsinn und zur Geisteskrankheit.

Der Unversehrte ist derjenige, den Allah von dieser Sache verschont hat und ihm den Erfolg gegeben hat, seine Seele dagegen ankämpfen zu lassen und nützliche Mittel zur Verstärkung seines Herzens zu erwerben. Allah sagt im Qur'an: **>Und wer auf Allah vertraut, so ist er ihm Genüge< (Sure 65 Vers 3).**.. Sinngemäß: Er ist ihm ausreichend in allen religiösen wie auch weltlichen Belangen.

Dementsprechend können wir festhalten: Wer sich auf Allah verlässt und ihm vertraut, besitzt ein starkes Herz, welches sich nicht durch Illusionen trüben lässt. Weiterhin lässt sich das Herz nicht von schlimmen Geschehnissen beeinträchtigen, denn das würde auf ein schwaches Inneres deuten und somit wehrt es sich gegen Schwäche und Furcht, wenn es keinen Grund dazu gibt.

Ebenso weiß derjenige, der auf Allah vertraut, dass Allah sich seiner Angelegenheiten vollkommen annimmt. Er verlässt sich uneingeschränkt auf Allah und sehnt sich nach der Erfüllung seines Versprechens.

Daraufhin vergehen seine Kummer und Sorge. Seine Not verwandelt sich in Wohlstand, seine Trauer in Freude und seine Angst in Sicherheit.

So bitten wir Allah nach der Unversehrtheit und der Standhaftigkeit, uns alleine auf ihn zu verlassen und danach, dass er uns mit starken Herzen beglückt.

Siebtens Kapitel:

Die Aussage des Propheten (Allahs Segen und Frieden auf ihm): **„Kein gläubiger Mann erzürnt sich einer gläubigen Frau“**

13. Die folgende Aussage des Propheten (Allahs Segen und Frieden auf ihm): **„Kein gläubiger Mann erzürnt sich einer gläubigen Frau. Wenn er etwas an ihrem Verhalten verabscheut, so findet er sicher etwas anderes an ihr, was ihn zufrieden macht“** (überliefert von Muslim 1469), beinhaltet zwei nützliche Punkte:

Erster Punkt: Eine Leitlinie zur richtigen Behandlung der Ehefrau, des Verwandten, des Gefährten, des Bekannten und jeder Person, zu der ein Kontakt besteht. Diese Leitlinie besteht darin, sich immer darauf gefasst zu machen, dass es niemanden gibt der vollkommen und fehlerfrei ist. Wenn es also passieret, dass man mit dem Verhalten einer der vorher genannten Personen nicht zufrieden ist, sollte man zwischen seiner Unzufriedenheit und zwischen seiner Pflicht, den Umgang mit dieser Person weiter beizubehalten und fortzuführen auf gegenseitigem Mitgefühl und Zuwendung, abwägen. Hierbei ist es wichtig zu bedenken, welcher großen Nutzen und Vorteil solch eine Beziehung in sich trägt, sowohl auf privater als auch öffentlicher Ebene.

Durch das Hinwegsehen von schlechten Eigenschaften und die Wahrnehmung von guten Eigenschaften bleibt der positive Umgang bestehen und es zieht Ruhe ein, von der man ebenfalls profitiert.

Zweiter Punkt: Das Verschwinden von Frust und Kummer, der Erhalt von Heiterkeit, die Ausdauer für das Einhalten der erforderlichen Rechte sowie Pflichten und der Erwerb von Ruhe für beide Seiten. Wer nicht nach der Weisung des Propheten ﷺ handelt oder sogar das Gegenteil praktiziert, indem er nur die schlechten Eigenschaften verzeichnet und über die guten hinwegsieht, erntet nichts anderes als Unbehagen und Ärger. Ebenfalls trübt sich

dadurch der Umgang zu denjenigen, deren Kontakt er eigentlich pflegen sollte und es wird beiderseits über Rechte sowie Pflichten hinweggesehen.

Viele der Menschen mit großem Eifer stellen sich auf bevorstehende Probleme innerlich mit Geduld und Gelassenheit ein. Jedoch widerfährt ihnen bei kleineren Angelegenheiten Frust sowie Unruhe und es vergeht ihre Freude. Der Grund hierfür ist, dass sie ihre Seelen nur auf große Heimsuchungen vorbereiten und sie bei kleinen Prüfungen außer Acht lassen. Dieses Verhalten schadet ihnen und beseitigt die Ruhe aus ihrem Leben.

Der Entschlossene jedoch bereitet sein Innerstes sowohl auf die kleinen als auch auf die großen Probleme vor und bittet Allah ihn dabei zu helfen und zu unterstützen. Außerdem bittet er ihn darum, nicht schwach zu werden, sodass ihm beide Aspekte leichter fallen.

Achtes Kapitel:

Der Vernünftige weiß, dass ein vollkommenes Leben ein freudenerfülltes und ruhiges Leben bedeutet, und dass es kurz ist

14. Der Vernünftige weiß, dass mit einem guten Leben ein freudenerfülltes und ruhiges Leben gemeint ist, und dass es sehr kurz ist. Deshalb sollte er es nicht auf Traurigkeiten beschränken, denn das verstößt gegen die Ideale eines guten Lebens.

Dadurch würde man es zulassen, einen Großteil von seinem Leben an die schmerzvollen und bitteren Vorkommnisse zu verlieren. Darin unterscheidet sich der Muslim vom Nichtmuslim nicht, jedoch besteht hierbei beim Gläubigen mehr Aussicht auf mittel - und langfristige Verbesserung.

15. Ferner obliegt es dem Mu'min, wenn er von einer Prüfung heimgesucht wird oder sich vor solcher fürchtet, dass er zwischen den verbleibenden Vorzügen ihm gegenüber, seien es religiöse oder weltliche, und der bevorstehenden Heimsuchung abwägt. Auf diese Art und Weise wird ihm bewusst, dass die Menge der Gnaden in keinem Vergleich zu der Geringfügigkeit der Probleme steht.

Weiterhin muss er die Wahrscheinlichkeit dessen abwägen, was ihm Angst macht, und die vielen Möglichkeiten dafür, dass er von diesem Schaden verschont bleibt. Es darf etwa nicht zugelassen werden, dass eine geringe und schlechte Erwartung die vielen und guten Erwartungen übertrifft.

Wer diesen Weg einschlägt, vertreibt damit seine Ängste und Sorgen vor dem Unbekannten.

Ein Teil dieser Therapie ist es auch, sich das größte Übel vorzustellen, welches eintreffen könnte. Daraufhin bereitet man seine Seele auf dieses Ereignis vor, falls es denn passieren sollte und bemüht sich darin, das zu vereiteln, was noch nicht eingetroffen ist.

16. Eine weitere nützliche Sache, welche der Diener wissen muss, ist die Tatsache, dass die Kränkung durch die Menschen, allen voran Beleidigungen, ihm keinen Schaden zufügen können. Vielmehr schaden die Beleidigenden, sich selbst damit. Außer wenn man selbst dieser Sache Aufmerksamkeit schenkt und es ihr erlaubst, seine Gefühle zu beeinflussen. Hierauf trägt der Mensch selber Schaden davon, so wie es ihnen¹ widerfahren ist.

Deshalb sollte man so einem Geschehnis keinen Wert beimessen.

17. Wisse, dass dein Leben Inspirationen folgt. Sollten es Inspirationen sein, aus denen man Nutzen für seine Religion und sein diesseitiges Leben bezieht, ist es ein gutes Leben. Handelt man nicht nach diesem Prinzip, läuft das Leben gegensätzlich dazu ab.

¹ den Beleidigenden

18. Ebenfalls ist es nützlich zur Vertreibung von Kummer, dass du dich innerlich darauf einstellst, von niemandem Dank und Lohn zu erhalten, außer von Allah. Hast du einem Menschen gutes getan oder ihm anderweitig geholfen, egal ob es verpflichtend für dich war oder nicht, so wisse, dass diese Tat von dir für Allah ist. Deswegen solltest du nicht danach trachten, Dankbarkeit zu erhalten von denjenigen, den du behilflich warst, so wie es Allah im nachstehenden Vers über die besten seiner Geschöpfe berichtet: **>Wahrlich, wir speisen euch nur um Allahs Angesicht. Weder möchten wir eine Belohnung von euch noch Dank<** (Sure 76 Vers 9).

In der Praxis bewahrheitet sich dieser Vers im Umgang mit der Familie, den Kindern und jedem, zu dem man eine Beziehung unterhält. Wann immer du dich deshalb dazu durchringst, von der Undankbarkeit derer abzusehen, zu denen du gütig bist, erntest du innere Ruhe und Entspannung.

Und zu den Ursachen der inneren Ruhe und Zufriedenheit zählt das Wahrnehmen von ihren Vorzügen und das Handeln danach, vorausgesetzt es entstehen dadurch keine anderen Schwierigkeiten.

Hierdurch kehrst du auf den richtigen Weg zurück, nachdem du einen krummen Weg eingeschlagen hast.

Zum gesunden Menschenverstand gehört es auch, von den traurigen und kummervollen Ereignissen die entsprechenden Lehren und Schlüsse zu ziehen, umso dem Leid und Schmerz entgegenzuwirken.

19. Mache dir die nützlichen Dinge und deren Verwirklichung zu deiner ersten Priorität, und schaue nicht zu den schädlichen Sachen, welche die Ursache für Kummer und Trauer sind. Bitte Allah um innere Ruhe und darum, dass er dich erfolgreich macht im Verrichten guter Taten.

20. Auch zählt nachstehendes zu den nützlichen Angelegenheiten: Das Vervollständigen von begonnenen Aktivitäten in der Gegenwart, umso Freizeit in der Zukunft zu gewinnen. Ansonsten sammeln sich diese Taten auf und treffen auf weitere Handlungen, die noch ebenfalls bevorstehen. Das wiederum vermehrt den Stress. Wenn du deshalb alle notwendigen Taten zu ihrer Zeit vollendest, begegnest du deinen zukünftigen Vorhaben mit Stärke und Gelassenheit.

21. Jedem Menschen obliegt es, das Wichtigste der nützlichen Taten für sich zu bestimmen. Dadurch kann die Seele ihren Weg gehen und ihre Bemühung darin intensivieren. Das Gegenteil jedoch bringt Langeweile, Frustration und Unlust hervor. Hierbei kannst du dir auch einen Rat holen, denn das schadet nie. Und bereite dich ganz genau auf die Tat vor, die du beabsichtigst. Solltest du hierauf alle Vorbereitungen mit Erfolg beendet haben, so vertraue dann auf Allah, denn Allah liebt diejenigen, die ihm vertrauen.

Alles Lob und Dank gebührt Allah, dem Herrn der Welten. Und möge sein Segen und Frieden auf unseren Propheten Muhammed, seiner Familie und seinen Gefährten sein.

Inhaltsverzeichnis im Bezug auf die qur'anischen Verse

Vers	Seite
>Wer gutes vollbringt, sei er männlich oder weiblich<	4
>Wenn ihr Schmerzen erleiden solltet, so leiden sie auch an Schmerzen<	6
>Seid geduldig, Allah ist mit den Geduldigen<	6
>Nichts Gutes ist in vielen ihrer vertraulichen Gespräche<	6
>Wahrlich durch das Gedenken an Allah beruhigen sich die Herzen<	8
>Und wer auf Allah vertraut, so ist er ihm Genüge<	9
>Wahrlich, wir speisen euch nur um Allahs Angesicht<	13

Inhaltsverzeichnis im Bezug auf die prophetischen Ahadith

Hadith	Seite
„Verwunderlich ist die Angelegenheit des Gläubigen“	4
„Strebe nach dem, was dir nützlich ist“	7
„Schaut zu demjenigen, der unter euch ist und nicht zu demjenigen, der über euch ist“	8
„Oh Allah, bessere meinen Glauben an dich, denn das ist meine oberste Priorität“	9
„Oh Allah, ich erhoffe mir deine Barmherzigkeit“	9
„Kein gläubiger Mann erzürnt sich einer gläubigen Frau“	11