

**الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(للحرمين و الجمعية)**

**De gavnlige midler til et
lykkeligt liv**

De gavnlige midler til et lykkeligt liv

Shaykh ‘Abd ar-Raḥmān ibn Nāṣir as-Sa’dī

De gavnlige midler til et lykkeligt liv

Skrevet af

Shaykh ‘Abd ar-Raḥmān ibn Nāṣir as-Sa’dī
(må Allāh være ham barmhjertig)

Forord

Al lovprisning tilkommer Allāh, Ham, som al lovprisning i sin helhed tilhører. Og jeg bevidner, at der er ingen gud [værdig til tilbedelse] undtagen Allāh alene, uden partner. Og jeg bevidner, at Muḥammad er Hans tjener og Sendebud. Må Allāhs velsignelser og fred være over ham, hans familie og hans ledsagere.

Og herefter: Hjertets hvile, dets indre ro og dets glæde, samt forsvinden af dets bekymringer og sorger, er netop det, som ethvert menneske søger. Dermed opnås det gode liv, og glæden og fryden fuldendes. Hertil er der religiøse årsager, naturlige årsager og praktiske årsager, og de kan alle kun forenes hos de troende. Hvad angår andre end dem, så vil de – selv hvis noget af dette opnås for dem fra én side og gennem en årsag, som de fornuftige iblandt dem bestræber sig på – gå glip af det fra andre sider, som er mere gavnlige, mere bestandige og bedre i både tilstand og endeligt udfald.

Men jeg vil i denne min risālah (budskab) nævne de årsager til dette højeste mål, som falder mig ind – det mål, som ethvert menneske stræber efter.

Blandt dem er der dem, som opnåede meget af dette og levede en behagelig tilværelse og levede et godt liv. Og blandt dem er der dem, som slog fejl i det hele og levede en tilværelse i elendighed og levede et liv som de ulykkelige. Og blandt dem er der dem, som befinder sig derimellem, alt efter hvad de blev givet tawfīq (guddommelig bistand og succes) til. Og Allāh er Den, der giver tawfīq (guddommelig bistand og succes), og ved Ham søges hjælp til alt godt og til at afværge alt ondt.

Kapitel: Īmān (troen) og de retskafne gerninger

Og den største af årsagerne dertil, samt deres grundlag og fundament, er al-Īmān (troen) og retskafne gerninger. Allāh – ophøjet er Han – siger:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنشَأَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧﴾

97. "Den, der handler retskaffent – hvad enten det er en mand eller en kvinde – mens han er troende, ham vil Vi visselig lade leve et godt liv. Og Vi vil visselig belønne dem med deres løn efter det bedste af det, de plejede at gøre." [Sūrah an-Nahl:16:97]

Således har Allāh – ophøjet er Han – kundgjort og lovet den, der forener al-Īmān (troen) og

retskaffne handlinger, et godt liv i denne verden samt en god belønning i denne verden og i den varige og faste bolig.

Og årsagen til dette er tydelig, for de troende, som besidder den sande al-Īmān (tro) på Allāh – den, der bærer frugt i form af retskafne gerninger, som reformerer hjerterne, karakteren, denne verden og det hinsides – har principper og grundlag, hvorigennem de forholder sig til alt, hvad der møder dem, hvad enten det er årsager til glæde og fryd eller årsager til uro, bekymring og sorger.

De møder det, de elsker, og det, der bringer glæde, ved at tage imod det, ved at takke for det og ved at anvende det til det, som gavner. Når de anvender det på denne måde, opstår der for dem – gennem glæden ved det, det ivrige håb om dets fortsatte beståen og fortsatte velsignelse samt håbet om de taknemmeliges belønning – store og betydningsfulde virkninger, som med deres goder og velsignelser overgår selve de glæder, som de er frugter af.

Og de møder det uønskede, skader, bekymring og bedrøvelse ved at modstå det, de er i stand til at modstå, ved at lette det, de er i stand til at lette, og med smuk şabr (tålmodighed) over for det, som de ingen udvej har fra. Derved opnår de, gennem de gavnlige former for modstand mod det uønskede, erfaringer og styrke, og gennem şabr (tålmodighed) og forventningen om løn og belønning opstår der

for dem store og betydningsfulde virkninger, hvorved det uønskede mister sin tyngde, og glæder, gode forhåbninger og det ivrige håb om Allāhs gunst og belønning træder i dets sted – således som Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – udtrykte dette i den autentiske ḥadīth, da han sagde:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»

”Forunderligt er den troendes forhold! Sandelig, hele hans forhold er godt: Hvis noget glædeligt rammer ham, takker han, og så er det godt for ham. Og hvis noget vanskeligt rammer ham, udviser han şabr (tålmodighed), og så er det godt for ham. Og dette er ikke for nogen undtagen den troende.”
Overleveret af Muslim.

Profeten – må Allāhs velsignelser og fred over ham – forklarede, at den troendes gevinster, hans goder og frugterne af hans handlinger mangedobles i alt, hvad der banker på hos ham af glæder og modgang. Derfor ser du to personer, som rammes af en hændelse af godt eller ondt, men som adskiller sig meget fra hinanden i den måde, de modtager den på. Og det er alt efter forskellen mellem dem i tro og retskaffen gerning. Den, der er beskrevet med disse to egenskaber, tager imod det gode og det onde med det, vi har nævnt af şukr (taknemmelighed) og şabr (tålmodighed), samt det,

der følger dem. Derved opstår der for ham glæde og fryd, mens bekymring, sorg, uro, beklemmelse (snæverhed i brystet) og livets elendighed forsvinder. Og således fuldendes for ham det gode liv i denne verden. Den anden tager derimod imod det, han elsker, med overmod, baṭar (hovmodig utaknemmelighed) og ṭughyān (grænseoverskridende overmod). Så fordærves hans karakter, og han tager imod det, sådan som kvæget tager imod det – med djashaʿ (grådighed) og halaʿ (ængstelig begærlighed). Og trods dette er hans hjerte ikke i ro; tværtimod er det splittet fra mange sider: dels af frygt for, at det, han elsker, skal forsvinde; dels af de mange modsætninger, som ofte opstår deraf; og dels fordi sjælene ikke standser ved nogen grænse, men stadig længes efter andre ting, som måske opnås, og måske ikke opnås. Og selv hvis de – hypotetisk og for argumentets skyld – opnås, er han stadig urolig af de nævnte årsager. Og han møder det uønskede med uro, djazaʿ (ængstelig fortvivelse), frygt og utålmodig klage. Så spørg ikke om, hvad der rammer ham af livets elendighed, af tankemæssige og nervøse lidelser, og af frygt, som kan bringe ham til de værste tilstande og de mest frygtelige former for pine; for han håber ikke på nogen belønning, og han har ingen ṣabr (tålmodighed), som kan trøste ham og lette det for ham.

Alt dette er noget, som bevidnes gennem erfaring. Hvis du betragter blot ét eksempel af denne slags, reflekterer over det og anvender det på menneskers tilstande, vil du se den store forskel mellem den troende, som handler i overensstemmelse med, hvad hans tro kræver, og den, der ikke er sådan. Og det er, at religionen tilskynder – med den stærkeste tilskyndelse – til qanā‘ah (fornøjsom tilfredshed) med Allāhs forsyning og med det, Han har givet tjenerne af Sin gunst og gavmildhed i forskellige former.

Når den troende prøves med sygdom, fattigdom eller lignende tilstande, som ethvert menneske er udsat for, vil han – i kraft af sin tro og den qanā‘ah (fornøjsomme tilfredshed) og riḍā (fornøjede accept), han besidder med det, Allāh har tildelt ham – være qarīr al-‘ayn (inderligt tilfreds og rolig). Han begærer ikke i sit hjerte noget, der ikke er bestemt for ham. Han ser på den, der er under ham, og ser ikke på den, der er over ham. Og måske vil hans glæde, fryd og ro endda være større end hos den, der har opnået alle de verdslige mål, hvis denne ikke er blevet skænket qanā‘ah (fornøjsom tilfredshed).

På samme måde vil du finde, at den, som ikke handler i overensstemmelse med, hvad īmān (troen) kræver, når han prøves med nogen fattigdom eller mister noget af de verdslige mål, er i den yderste elendighed og ulykke.

Et andet eksempel: Når årsagerne til frygt indtræffer, og foruroligende ting rammer mennesket, vil du finde den, der har sand īmān (tro), fast i hjertet, rolig i sjælen og i stand til at håndtere og lede den sag, der pludseligt er kommet over ham, med det, der står i hans magt af tanke, ord og handling. Han har vænnet sin sjæl til denne foruroligende hændelse. Dette er tilstande, som giver mennesket ro og styrker dets hjerte.

På samme måde vil du finde den, der er blottet for īmān (tro), i det stik modsatte af denne tilstand. Når frygtindgydende begivenheder indtræffer, foruroliges hans indre, hans nerver spændes, og hans tanker splittes. Frygt og rædsel trænger ind i ham, og over ham samler sig både den ydre frygt og den indre uro, hvis sande væsen ikke kan beskrives. Og denne type mennesker – hvis de ikke opnår nogle af de naturlige midler, som kun erhverves gennem megen øvelse – bryder deres kræfter sammen, og deres nerver spændes. Dette skyldes manglen på īmān (tro), som ansporer til şabr (tålmodighed), særligt i kritiske situationer og under sorgfulde, foruroligende tilstande.

Såvel den retskafne som den fordærvede, og den troende som fornægteren, er fælles om at frembringe erhvervet mod og om den naturlige tilbøjelighed, der mildner frygten og gør den lettere. Men den troende udmærker sig ved styrken i sin īmān (tro), sin şabr (tålmodighed), sin

tawakkul (tillid) til Allāh og sin forladelse på Ham, samt sin forventning om Hans belønning – forhold, der forøger hans mod, letter frygtens byrde for ham og gør vanskelighederne lettere for ham, således som Allāh – ophøjet er Han – siger:

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

“...Hvis I lider smerte, så lider de også smerte, ligesom I lider smerte. Men I håber fra Allāh på det, som de ikke håber på.” [Sūrah an-Nisā’:4:104]. Og gennem Allāhs hjælp, Hans særlige bistand og Hans støtte opnår de det, som spreder frygten. Og Den Ophøjede siger: Og Han – ophøjet er Han – siger:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

“... og udvis şabr (tålmodighed). Sandelig, Allāh er med dem, der udviser şabr (tålmodighed).” [Sūrah al-Anfāl:8:46]

Iẖsān (godhed) mod skabningerne i ord og handling. Og blandt de årsager, som fjerner bekymring, sorg og uro, er iẖsān (godgørende godhed) mod skabningen i ord og handling, samt de forskellige former for ma‘rūf (anerkendt godhed og velgerning). Alt dette er godt og iẖsān. Og dermed afværger Allāh bekymringer og sorger fra både den retskafne og den fordærvede alt efter graden deraf. Men den troende har heraf den mest fuldkomne andel og det største udbytte, og han udmærker sig ved, at hans iẖsān udspringer af ikhlāş (oprigtig

hengivenhed for Allāh alene) og iḥtisāb (at søge belønning hos Allāh).

Således gør Allāh det let for ham at yde ma'rūf (anerkendt godhed og velgerning), på grund af det gode han håber på, og Han afværger modgang fra ham gennem hans ikhlāṣ (oprigtige hengivenhed for Allāh alene) og hans iḥtisāb (at søge belønning hos Allāh). Allāh – ophøjet er Han – siger

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ اتَّبِعْنَا إِنَّ اللَّهَ قَسِوْفٌ لُّؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ۝۱۱۴﴾

114. "Der er intet godt i meget af deres fortrolige samtale, undtagen hos den, der påbyder ṣadaqah (velgørende almisser), ma'rūf (anerkendt godhed) eller forsoning mellem mennesker. Og den, der gør dette i søgen efter Allāhs velbehag, ham vil Vi give en vældig belønning.." [Sūrah an-Nisā':4:114].

Således har Han – ophøjet er Han – gjort det klart, at alle disse ting er gode for den, fra hvem de udgår. Og det gode bringer godt og afværger det onde. Og den troende, som handler i iḥtisāb (i søgen efter belønning hos Allāh), vil Allāh give en vældig belønning. Og blandt denne vældige belønning er: bekymringens, sorgens og livets uklarheders bortgang og lignende.

Kapitel: At beskæftige sig med en gerning blandt gerningerne eller en viden blandt de gavnlige videnskaber.

Og blandt årsagerne til at afværge den uro, der opstår som følge af nervøs spænding og hjertets optagethed af visse forstyrrende forhold, er: at beskæftige sig med en gerning blandt gerningerne eller en viden blandt de gavnlige former for viden; for det afleder hjertet fra det, som optager det og volder det uro. Og måske glemmer han derved de årsager, som bragte ham bekymring og sorg, så hans sjæl glædes, og hans energi tiltager. Denne årsag er også fælles for den troende såvel som andre. Men den troende udmærker sig ved sin tro, sin ikhlāṣ (oprigtige hengivenhed for Allāh alene) og hans iḥtisāb (at søge belønning hos Allāh) i sin beskæftigelse med den viden, han lærer eller lærer fra sig, og med den gode gerning, han udfører. Hvis det er en tilbedelseshandling, så er det en tilbedelseshandling, og hvis det er et verdsligt gøremål eller en vane, ledsager han det med en god hensigt og med den hensigt at søge hjælp deri til lydighed mod Allāh. Derfor har det en virksom virkning i at afværge bekymring, bedrøvelse og sorger. Hvor mange mennesker er ikke blevet prøvet med uro og vedvarende fortrædeligheder, så forskellige sygdomme ramte dem, og deres virksomme kur blev: at glemme den årsag, som

forstyrrede og gjorde dem urolige, og at beskæftige sig med en af deres vigtige opgaver.

Og den beskæftigelse, man beskæftiger sig med, bør være noget, som sjælen finder fortrolighed i og længes efter; for dette er mere befordrende for opnåelsen af dette gavnlige formål. Og Allāh ved bedst.

At samle hele sin tanke om den nuværende dags gerning. Og blandt det, hvorved bekymring og uro afværges, er: at samle hele sin tanke om den nuværende dags gerning og afskære den fra optagethed af den kommende tid og fra sorg over den forgangne tid. Derfor søgte Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – tilflugt hos Allāh fra bekymring og sorg. For sorg over tidligere forhold, som hverken kan bringes tilbage eller indhentes, gavner ikke, og den bekymring, der opstår på grund af frygt for fremtiden, kan være skadelig. Derfor bør tjeneren være sin dags søn og samle sin alvor og stræben om at rette sin dag og sin nuværende tid. For når hjertet samles om dette, medfører det fuldkommengørelsen af gerningerne, og derved finder tjeneren lindring fra bekymring og sorg. Og når Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – bad en du‘ā’ (påkaldelse) eller vejledte sin ummah til en du‘ā’, så tilskyndede han derved — sammen med at søge Allāhs hjælp og håbe på Hans gunst — til alvor og stræben for at virkeliggøre det, som man beder om at opnå. Og at

opgive det, som han plejede at bede om at få afværget; for du‘ā’ er forbundet med handling. Så tjeneren bestræber sig på det, der gavner ham i religionen og i det verdslige, og han beder sin Herre om, at hans formål må lykkes, og søger Hans hjælp til dette, som Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – sagde:

(اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

“Vær ivrig efter det, der gavner dig, og søg hjælp hos Allāh, og giv ikke op. Og hvis noget rammer dig, så sig ikke: ‘Havde jeg blot gjort sådan og sådan, så ville det have været sådan og sådan.’ Men sig: ‘Allāhs bestemmelse — og hvad Han vil, gør Han.’ For sandelig, ‘hvis’ åbner Satans værk.” Overleveret af Muslim. Således forenede han – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – mellem befalingen om at være ivrig efter de gavnlige forhold under alle omstændigheder, at søge hjælp hos Allāh og ikke at lade sig føre af afmagt — som er den skadelige dovenskab — og mellem overgivelsen til de forgangne, fuldbyrdede forhold og erkendelsen af Allāhs dom og bestemmelse.

Og Profeten han – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – delte forholdene i to kategorier: en kategori, hvor tjeneren kan stræbe efter at opnå det, eller opnå det, som er muligt deraf, eller

afværge det eller mildne det; her udfolder tjeneren sin indsats og søger hjælp hos Den, han tilbeder. Og en anden kategori, hvor dette ikke er muligt; her finder tjeneren ro, er tilfreds og overgiver sig. Og der er ingen tvivl om, at iagttagelsen af dette princip er en årsag til glæde og til bekymringens og sorgens forsvinden.

Kapitel: Hyppig dhikr (ihukommelse af Allāh)

Og blandt de største årsager til hjertets lettelse og dets ro er at hyppig dhikr af Allāh; for deri er der en forunderlig virkning på hjertets lettelse, dets ro og på bekymringens og sorgens forsvinden. Allāh – ophøjet er Han – siger:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"..Sandelig, ved ihukommelsen af Allāh finder hjerterne ro.." [Sūrah ar-Ra'd:13:28]. For dhikr af Allāh har en stor virkning i opnåelsen af dette mål — både på grund af dets særegne virkning og på grund af det, tjeneren håber på af Hans belønning og den løn, Han skænker.

At tale om Allāhs åbenlyse og skjulte velsignelser. Ligeledes at tale om Allāhs åbenlyse og skjulte velsignelser; for ved at erkende dem og tale om dem fordriver Allāh derved bekymring og sorg, og ansporer tjeneren til shukr (taknemmelighed), som er blandt de højeste og mest ophøjede rangtrin — selv hvis tjeneren befinder sig i en tilstand af

fattigdom, sygdom eller andre former for prøvelser. For når han sammenholder Allāhs velsignelser over sig — som ikke kan tælles eller opregnes — med det, der har ramt ham af noget forkættet, vil dette forkættet ikke stå i noget forhold til velsignelserne.

Tværtimod, hvis Allāh prøver tjeneren med modgang og prøvelser, og han deri opfylder şabr (tålmodighedens), tilfredshedens og overgivelsens forpligtelse, bliver deres tyngde let, og deres byrde lettere. Og tjenerens håb om deres belønning og løn, samt hans tilbedelse af Allāh ved at opfylde şabr (tålmodighedens) og tilfredshedens forpligtelse, gør de bitre ting søde, så belønningens sødme får ham til at glemme hans şabrs bitterhed.

At se på dem, der er ringere stillet end os. Og blandt de mest gavnlige ting i dette anliggende er at tage i brug det, som Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – anviste i den autentiske ḥadīth, hvor han sagde:

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

”Se på den, der er under jer, og se ikke på den, der er over jer; for det er mere nærliggende til, at I ikke ringeagter Allāhs velsignelse over jer.” Overleveret af Muslim. For når tjeneren holder dette ophøjede perspektiv for øje, vil han se, at han overgår mange blandt skabningerne i velbefindende og dets følgevirkninger, og i forsørgelse og dens

følgevirkninger, uanset hvor hans tilstand måtte befinde sig. Derved forsvinder hans uro, bekymring og sorg, og hans glæde og hans glædesfyldte tilfredshed over Allāhs velsignelser — hvori han overgår andre, som er under ham deri — tiltager.

Og jo mere tjeneren dvæler i eftertanke over Allāhs synlige og skjulte velsignelser, de religiøse og de verdslige, desto mere vil han se, at hans Herre har givet ham godt og afværget mange onder fra ham. Og der er ingen tvivl om, at dette fordriver bekymringer og sorger og medfører glæde og fryd.

Kapitel: At stræbe efter at fjerne de årsager, der bringer bekymringer, og at tilvejebringe de årsager, der bringer glæde.

Og blandt de årsager, der medfører glæde og bekymringens og sorgens forsvinden, er at stræbe efter at fjerne de årsager, der bringer bekymringer, og at tilvejebringe de årsager, der bringer glæde. Dette sker ved at glemme den modgang, som er overgået ham, og som han ikke kan afværge, og ved at erkende, at det at beskæftige sin tanke med det hører til tomhed og det umulige, og at dette er tåbelighed og galskab. Derfor kæmper han med sit hjerte for at afholde det fra at tænke på det, og ligeledes kæmper han med sit hjerte mod dets uro over det, der møder ham i fremtiden — af det, han indbilder sig af fattigdom, frygt eller modgang, som han forestiller sig i sit fremtidige liv. Så ved han, at

de fremtidige anliggender er ukendte — hvad der vil indtræffe i dem af godt og ondt, håb og smerter — og at de ligger i Den Almægtiges, Den Visers hånd. Tjenerne har intet af dette i deres hånd, undtagen at stræbe efter at opnå deres goder og afværge deres skader. Og tjeneren ved, at hvis han vender sin tanke bort fra sin uro over det, der angår hans fremtid, og sætter sin lid til sin Herre i at bringe det i orden, og finder ro hos Ham i dette, så vil hans hjerte finde ro, hans forhold rettes op, og hans bekymring og uro vil forsvinde fra ham.

At gøre brug af du‘ā’ (påkaldelse) Og blandt det mest gavnlige, når man retter blikket mod de fremtidige anliggender, er at gøre brug af denne du‘ā’ (påkaldelse), som Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – plejede at påkalde med:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

"Allāhumma aṣliḥ lī dīniya alladhī huwa ‘iṣmatu amrī, wa aṣliḥ lī dunyāya allatī fīhā ma‘āshī, wa aṣliḥ lī ākhiratiya allatī ilayhā ma‘ādī, waj‘ali al-ḥayāta ziyādatan lī fī kulli khayr, wal-mawta rāḥatan lī min kulli sharr" (O Allāh, bring min religion i orden, som er værnet om mit anliggende, og bring mit verdslige liv i orden, hvori mit levebrød er, og bring mit hinsidige liv i orden, hvortil min tilbagevenden er.

Og gør livet til en forøgelse for mig i alt godt, og døden til en hvile for mig fra alt ondt.) Overleveret af Muslim. Og ligeledes Profetens – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – ord:

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

“Allāhumma raḥmataka arjū, falā takilnī ilā nafsī tarfata ‘ayn, wa aṣliḥ lī sha’nī kullahu, lā ilāha illā anta.” (O Allāh, Din barmhjertighed er det, jeg håber på, så overlad mig ikke til mig selv så meget som et øjeblik, og bring hele mit anliggende i orden. Der er ingen gud [værdig til tilbedelse] undtagen Dig." Overleveret af Abū Dāwūd med en autentisk isnād (overleveringskæde). Når tjeneren vedholdende gør brug af denne du‘ā’ (påkaldelse), som rummer det, der bringer hans religiøse og verdslige fremtid i orden, med et nærværende hjerte og en oprigtig hensigt, samtidig med at han bestræber sig på at virkeliggøre dette, vil Allāh virkeliggøre for ham det, han har bedt om, håbet på og arbejdet for, og hans bekymring vil blive vendt til glæde og fryd.

Kapitel: At anslå de værst tænkelige udfald

Og blandt de mest gavnlige årsager til bekymringens og sorgens forsvinden, når tjeneren rammes af noget af modgangen, er, at han stræber efter at lindre den ved at anslå de værst tænkelige udfald, som sagen kan ende med, og forlige sig med det. Når han har gjort dette, så lad ham stræbe efter

at lindre det, der kan lindres, så vidt det er muligt. Ved denne indre forberedelse og denne gavnlige stræben forsvinder hans bekymringer og sorger, og hans indsats bliver derved rettet mod at tilvejebringe de goder og afværge de skader, som er inden for hans formåen.

Når årsager til frygt, sygdomme, fattigdom eller tabet af forskellige ting, han elsker, rammer ham, så lad ham møde dette med ro og med en indre forberedelse af nafs (sit jeg) på det — ja, endda på det hårdeste, der kan tænkes heraf. For det at forlige nafs med at bære modgangen gør den lettere og fjerner dens hårdhed, især hvis han beskæftiger sig med at afværge den efter sin evne. Således forenes for hans vedkommende den indre forberedelse af nafs med den gavnlige stræben, som beskæftiger ham bort fra at dvæle ved prøvelserne, og han kæmper med sig selv for at forny sin modstandskraft mod modgangen, samtidig med at han heri har tawakkul (tillidsfuld fortrøstning) til Allāh og en god tillid til Ham. Og der er ingen tvivl om, at disse forhold har deres vældige nytte i at opnå glæde og brystets åbning, foruden det, tjeneren håber på af den snarlige og den hinsidige belønning. Dette er noget, der er set og afprøvet, og beretningerne om dem, der har erfaret det, er meget talrige.

Kapitel: Hjertets styrke og dets frihed fra uro og påvirkelighed

Og blandt de største behandlinger mod hjertets nervøse sygdomme — ja, endda også mod de fysiske sygdomme — er hjertets styrke og dets frihed fra uro og fra at blive påvirket af de forestillinger og indbildninger, som de slette tanker fremkalder. Og vrede og indre forvirring hører til de smertefulde årsager. Og forventningen om, at modgang vil indtræffe, og at det, man elsker, vil forsvinde, kaster ham ud i bekymringer, sorger, hjertets og kroppens sygdomme samt nervøst sammenbrud, som har sine skadelige følger, hvis mange skadevirkninger mennesker har set..

Kapitel: Tawakkul (at sætte sin lid) til Allāh Og når hjertet sætter sin lid til Allāh, har tawakkul (at sætte sin lid) til Ham, ikke overgiver sig til forestillinger og ikke lader sig beherske af slette indbildninger, men stoler på Allāh og håber på Hans gunst, da drives bekymringer og sorger bort fra det. Mange af de legemlige og hjertets sygdomme forsvinder fra det, og hjertet opnår en styrke, åbenhed og glæde, som ikke kan beskrives. Hvor mange hospitaler er ikke blevet fyldt med dem, der er syge af forestillinger og fordærvede indbildninger, og hvor stærkt har disse ting ikke påvirket mange menneskers hjerter blandt de stærke — for slet ikke at tale om de svage — og

hvor ofte har de ikke ført til dårskab og vanvid. Og den skånede er den, som Allāh har skånet og givet succes til at kæmpe imod sit eget jeg for at opnå de gavnlige årsager, der styrker hjertet og fordriver dets uro. Allāh – ophøjet er Han – siger:

(...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...)

"...Og den, der sætter sin lid til Allāh, så er Han tilstrækkelig for ham...." [Sūrah at-Ṭalāq:65:3]. Det vil sige: Han vil være tilstrækkelig for ham i alt, hvad der angår hans religiøse og verdslige anliggender.

Den, der sætter sin lid til Allāh, er stærk i hjertet. Forestillinger påvirker ham ikke, og hændelser bringer ham ikke i uro, fordi han ved, at dette udspringer af sjælens svaghed og af slaphed og frygt, som ingen virkelig realitet har. Samtidig ved han, at Allāh har påtaget Sig den fuldkomne tilstrækkelighed for den, der sætter sin lid til Ham. Derfor stoler han på Allāh og finder ro i Hans løfte. Så forsvinder hans bekymring og uro, hans trængsel forvandles til lettelse, hans tarḥ (sorg) til glæde, og hans frygt til tryghed. Vi beder Allāh – ophøjet er Han – om velvære og om, at Han vil skænke os hjertets styrke og dets fasthed samt den fuldkomne tawakkul (at sætte sin lid til Allāh), for hvis folk Allāh har påtaget Sig alt godt og afværgelsen af alt forkasteligt og al ḍayr, (hvor *dayr* betyder: skade).

Kapitel: At vænne sit eget jeg til at udholde andres fejl

Og i Profetens – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – udsagn:

«لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَتْ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

”En troende mand må ikke nære modvilje mod en troende kvinde. Hvis han misbilliger én egenskab hos hende, vil han være tilfreds med en anden egenskab.” Overleveret af Muslim.

To store nyttepunkter:

Den ene: Vejledning i omgangen med hustruen, slægtningen, ledsageren, den, man har med at gøre, og enhver, mellem hvem og dig der findes en relation og forbindelse. Du bør vænne dit eget jeg til, at der uundgåeligt vil findes en mangel, en brist eller noget, du misbilliger hos vedkommende. Når du så oplever dette, så sammenhold det med det, der påhviler dig eller sømmer sig for dig i forhold til at bevare en stærk forbindelse og opretholde kærligheden – ved at huske på vedkommendes gode sider samt de specifikke og generelle formål. Ved at se bort fra de dårlige sider og lægge mærke til de gode sider vil samlivet og forbindelsen vedvare, roen fuldendes, og tilfalde dig.

Den anden nytte: At bekymring og uro forsvinder, at klarheden bevares, at man vedbliver med at opfylde de påbudte og anbefalede pligter, og at der opnås ro mellem begge parter. Og den, der

ikke lader sig vejlede af dette, som Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være over ham – nævnte – men tværtimod betragter de dårlige sider og bliver blind for de gode sider – vil uundgåeligt blive urolig, og det, der er mellem ham og den, han er knyttet til, af kærlighed, vil uundgåeligt blive forstyrret, og mange af de rettigheder, som det påhviler hver af dem at bevare, vil blive afbrudt.

Og mange mennesker med høje aspirationer værner deres eget jeg til tålmodighed og ro, når katastrofer og det, der bringer uro, indtræffer. Men ved de små og ubetydelige ting bliver de urolige, og klarheden forstyrres. Årsagen til dette er, at de har vænnet deres eget jeg til de store ting, men har ladet det være ved de små, så de skader dem og påvirker deres ro. Den beslutsomme værner sit eget jeg til både de små og de store ting og beder Allāh om hjælp til dem, og om, at Han ikke må overlade ham til sig selv så meget som et blink med øjet. Da bliver det lille let for ham, ligesom det store blev let for ham. Og han forbliver med ro i sjælen, ro i hjertet og i hvile.

Kapitel: Ikke at lade sig rive med af bekymringer

Den fornuftige ved, at hans sande liv er et liv i lykke og tryghed, og at det er meget kort. Derfor bør han ikke forkorte det med bekymring og ved at lade sig rive med af det, der forplumrer, for dette er i

modstrid med det sande liv. Han værner derfor om sit liv, så en stor del af det ikke bliver et bytte for bekymringer og det, der forplumrer. Der er i dette ingen forskel mellem den retskafne og den syndige, men den troende har den største andel i at virkeliggøre denne beskrivelse og den gavnlige andel, både den umiddelbare og den hinsidige.

At sammenholde Allāhs velsignelser med det, der rammer ham af det ubehagelige. Og han bør også, når noget ubehageligt rammer ham eller han frygter det, sammenholde de øvrige velsignelser, han stadig har – hvad enten de er religiøse eller verdslige – med det ubehagelige, der har ramt ham. For ved denne sammenholdelse bliver det tydeligt, hvor mange velsignelser han befinder sig i, og hvor ubetydeligt det ubehagelige, der har ramt ham, bliver.

Og på samme måde sammenholder han den skade, han frygter kan ramme ham, med de mange sandsynligheder for at blive skånet fra den. Han lader derfor ikke den svage sandsynlighed få overtaget over de mange stærke sandsynligheder. Derved forsvinder hans bekymring og frygt. Og han overvejer de værste muligheder, som kan ramme ham, og værner sit eget jeg til, at de kan indtræffe, hvis de indtræffer. Samtidig bestræber han sig på at afværge det, der endnu ikke er indtruffet, og på at fjerne det, der er indtruffet, eller at lindre det.

Menneskers skade falder tilbage på dem selv, så længe du ikke lader dig optage af den Og blandt de gavnlige ting er, at du ved, at menneskers skade mod dig – især i form af slette ord – ikke skader dig, men skader dem, medmindre du optager dit eget jeg med at bekymre dig om den og giver den adgang til at få herredømme over dine følelser. Da vil den skade dig, ligesom den skadede dem. Men hvis du ikke tillægger den nogen betydning, vil den slet ikke skade dig.

Berig dit liv med gavnlige tanker. Og vid, at dit liv er afhængigt af dine tanker. Hvis dine tanker er om det, der bringer dig gavn i din religion eller dit verdslige liv, så er dit liv godt og lykkeligt. Og ellers er sagen det modsatte.

At omgås for Allāhs skyld og ikke for skabningernes skyld Og blandt de mest gavnlige ting til at fordrive bekymring er, at du værner dit eget jeg til ikke at søge shukr (tak) fra andre end Allāh. Så hvis du gør godt mod den, der har en ret over dig, eller den, der ikke har en ret, da vid, at dette er en handlen fra din side med Allāh. Så bekymre dig ikke om tak fra den, du har skænket en velsignelse, som Allāh – ophøjet er Han – siger om de udvalgte blandt Hans skabninger:

﴿إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾ (9)

9. "Vi bespiser jer kun for Allāhs behag. Vi ønsker hverken belønning eller tak fra jer." [Sūrah al-Insān:76:9].

Dette understreges yderligere i omgangen med familie og børn på grund af din stærke forbindelse til dem. Så når du vænner dit eget jeg til at afværge det onde fra dem, har du bragt ro og selv fundet ro. Og blandt årsagerne til ro er, at man tager dyderne til sig og handler efter dem i overensstemmelse med den indre drivkraft, uden påtaget anstrengelse, som bekymrer dig, så du vender tilbage ad dine egne spor, skuffet over ikke at have opnået dyden, fordi du fulgte den krogede vej. Og dette hører til visdommen: at gøre de uklare og forstyrrende forhold til rene og søde forhold. Derved tiltager nydelsernes klarhed, og det forstyrrende forsvinder.

At beskæftige sig med det, der gavner, frem for det, der skader Hav de gavnlige ting for øje og arbejd på at virkeliggøre dem, og vend ikke opmærksomheden mod de skadelige ting, så du derved distraherer dig selv fra de årsager, der medfører bekymring og sorg. Og søg hjælp i hvile og ved at samle sindet om de vigtige opgaver.

At få handlinger afsluttet med det samme Og blandt de gavnlige ting er at få ting gjort med det samme, så du er fri til det, der kommer. For hvis tingene ikke bliver afgjort med det samme, hober resterne af det tidligere sig op, og det, der kommer

bagefter, lægger sig ovenpå, så byrden bliver tungere. Men når du får alting gjort i rette tid, møder du det kommende med tankekraft og handlekraft.

Prioritering med rådføring, Og du bør blandt de gavnlige handlinger vælge det vigtigste og derefter det næstvigtigste. Og skeln mellem det, dit eget jeg hælder til, og det, du nærer en stærk længsel efter, for det modsatte fremkalder lede, kedsomhed og det, der forplumrer. Og søg hjælp til dette gennem sund tænkning og rådføring, for den, der rådfører sig, angrer ikke. Undersøg det, du ønsker at gøre, grundigt. Når gavnligheden står klart, og du har besluttet dig, så sæt din lid til Allāh. Sandelig, Allāh elsker dem, der sætter deres lid til Ham.

Og al lovprisning tilkommer Allāh, verdenernes Herre.

Må Allāhs velsignelser og fred være over vores mester Muḥammad samt over hans familie og hans ledsagere.

Index

De gavnlige midler til et lykkeligt liv	2
De gavnlige midler til et lykkeligt liv	2
Skrevet af	2
Shaykh ‘Abd ar-Raḥmān ibn Nāṣir as-Sa‘dī (må Allāh være ham barmhjertig)	2
Forord	2
Kapitel: Īmān (troen) og de retskafne gerninger	3
Kapitel: At beskæftige sig med en gerning blandt gerningerne eller en viden blandt de gavnlige videnskaber.	11
Kapitel: Hyppig dhikr (ihukommelse af Allāh)	14
Kapitel: At stræbe efter at fjerne de årsager, der bringer bekymringer, og at tilvejebringe de årsager, der bringer glæde.....	16
Kapitel: At anslå de værst tænkelige udfald.....	18
Kapitel: Hjertets styrke og dets frihed fra uro og påvirkelighed	20
Kapitel: At vænne sit eget jeg til at udholde andres fejl.....	22
Kapitel: Ikke at lade sig rive med af bekymringer	23