

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

**Nützliche Mittel zu einem
glücklichen Leben.**

Nützliche Mittel zu einem glücklichen Leben.

Schaykh 'Abdur-Rahman Ibn Nasir As-Sa'di

Nützliche Mittel für das glückliche Leben.

Verfasst von:

**Schaykh 'Abdur-Rahman Ibn Nasir As-Sa'di
(möge Allah ihm barmherzig sein)**

Einleitung

Alles Lob gebührt Allah, dem das ganze Lob zusteht. Ich bezeuge, dass es keinen Anbetungswürdigen gibt, außer Allah, der Einzige, Der keinen Teilhaber hat, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist. Allahs Segen und Frieden seien auf ihm sowie auf seiner Familie und seinen Gefährten.

Um fortzufahren: Die Ruhe des Herzens, sein innerer Frieden, seine Freude und das Schwinden seiner Sorgen und seines Kummers, ist das Ziel eines jeden. Dadurch wird das gute Leben erlangt und Freude und Fröhlichkeit werden vollkommen. Dafür gibt es religiöse, natürliche und praktische Mittel, aber ihre Vereinigung in Gänze ist nur für die Gläubigen möglich. Was jedoch die anderen betrifft: Selbst wenn sie diesen Zustand in einem Aspekt oder aus einem Grund erreichen - um den sich die Verständigen von ihnen auch bemühen -, entgeht er ihnen in anderen Aspekten, die noch nützlicher,

beständiger und besser sind - sowohl im jetzigen als auch im endgültigen Zustand.

Jedoch werde ich in dieser Niederschrift die mir gegenwärtigen Gründe für dieses höchste Ziel erwähnen, um das sich jeder bemüht.

Unter ihnen gibt es also solche, die vieles davon erlangten und so ein angenehmes und gutes Leben führten. Und unter ihnen gibt es solche, die in allem davon scheiterten und so ein Leben des Elends und der Unglückseligkeit führten. Und unter ihnen gibt es jene, die dazwischen stehen, je nachdem, wozu ihnen Erfolg gegeben wurde. Und Allah ist Derjenige, Der Erfolg gewährt, und bei Ihm wird Hilfe für alles Gute und zur Abwehr allen Übels gesucht.

Abschnitt: Der Glaube („Iman“) und die guten Taten:

Die größte Ursache dafür, ihr Ursprung und ihre Grundlage ist der Iman und das Verrichten rechtschaffener Taten. Der Erhabene sagte:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (97)

„Wer rechtschaffene Werke verrichtet, sei es Mann oder Frau, und dabei ein Gläubiger ist, den werden Wir ganz gewiss ein gutes Leben leben lassen. Und Wir werden ihnen ganz gewiss mit ihrem Lohn das Beste von dem vergelten, was sie zu tun pflegten.“ [An Nahl:97]

So verkündete und versprach der Erhabene demjenigen, der Iman und rechtschaffene Werke vereint, ein gutes Leben in dieser Wohnstätte und die gute Belohnung in dieser Wohnstätte und (ebenso) in der Wohnstätte der Beständigkeit.

Und der Grund hierfür ist offenkundig: Die Gläubigen an Allah, die den wahren Iman besitzen, der rechtschaffene Taten hervorbringt und die Herzen, den Charakter, das Diesseits und das Jenseits verbessert, verfügen über Grundlagen und Fundamente, mit denen sie allem begegnen, was auf sie zukommt - seien es die Ursachen der Freude und der Fröhlichkeit oder Ursachen der Unruhe, der Sorge und der Trauer.

Sie nehmen die angenehmen und erfreulichen Dinge mit Annahme und Dankbarkeit entgegen und nutzen sie für das, was nützlich ist. Wenn sie dies auf diese Weise tun, bringt es für sie gewaltige Früchte hervor: die Freude daran, die Hoffnung auf ihr Fortbestehen und ihren Segen sowie die Erwartung des Lohns der Dankbaren - Dinge, die an Gutem und Segen jene Freuden übertreffen, deren Früchte sie sind.

Sie begegnen den verhassten Dingen, dem Schaden, den Sorgen und dem Kummer, indem sie dem widerstehen, dem sie widerstehen können, das lindern, was sie lindern können, und mit schöner Geduld dem begegnen, wovon es für sie kein Entrinnen gibt. Dadurch folgen aus den

Auswirkungen der Schicksalsschläge nützliche Widerstandskraft, Erfahrungen und Stärke für sie. Und aus der Geduld und dem Erhoffen des Lohns und der Belohnung folgen gewaltige Dinge für sie, durch welche die Schicksalsschläge dahinschwinden und an ihre Stelle Freuden, gute Hoffnungen und das Trachten nach Allahs Gunst und Seiner Belohnung treten. So wie es der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - in der authentischen Überlieferung zum Ausdruck brachte, als er sagte:

«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»

„Wie erstaunlich ist doch die Angelegenheit des Gläubigen! Wahrlich, seine gesamte Angelegenheit ist stets gut. Wenn ihm etwas Gutes widerfährt, ist er dankbar, und das ist gut für ihn. Und wenn ihm etwas Schlechtes widerfährt, ist er geduldig, und (auch) das ist gut für ihn. Und dies gilt für niemanden außer für den Gläubigen.“ Überliefert von Muslim.

Er - Allahs Segen und Frieden auf ihm - berichtete, dass sich der Gewinn des Gläubigen, sein Gutes und die Früchte seiner Taten in allem vervielfachen, was ihm an Freude und Widrigkeiten widerfährt. Deshalb wird man feststellen, dass sich zwei Menschen, denen ein Ereignis des Guten oder des Schlechten widerfährt, in der Art, wie sie es

aufnehmen, gewaltig unterscheiden, und dies entsprechend ihrer Unterschiede im Glauben und in den rechtschaffenen Taten. Wer mit diesen beiden Eigenschaften beschrieben ist, begegnet sowohl dem Guten als auch dem Schlechten mit der erwähnten Dankbarkeit und Geduld sowie dem, was daraus folgt. Dadurch erlangt man Freude und Fröhlichkeit sowie die Befreiung von Sorge, Kummer, Unruhe, Beklemmung und dem Elend des Lebens. So verwirklicht sich für ihn ein gutes Leben in dieser Welt in vollkommener Weise. Der andere hingegen nimmt die geliebten Dinge mit Übermut, Hochmut und Maßlosigkeit auf. Dadurch verdirbt sein Charakter, und er nimmt sie auf, wie Tiere es tun: mit Gier und panischer Hast. Dennoch findet sein Herz keine Ruhe; vielmehr ist es in vielerlei Hinsicht zerstreut - durch die Furcht vor dem Verlust dessen, was er liebt, durch die vielen Widerstände, die oft daraus entstehen, und dadurch, dass die Seele bei keiner Grenze Halt macht, sondern sich stets nach anderem sehnt, das sie vielleicht erlangt oder auch nicht. Und selbst wenn er es erlangt, bleibt er aus den genannten Gründen unruhig. Widrigkeiten begegnet er mit Unruhe, Verzweiflung, Furcht und Verdruss. So braucht man nicht nach dem Elend des Lebens zu fragen, das ihn trifft, noch nach den seelischen und nervlichen Krankheiten und nach der Furcht, die ihn in die schlimmsten Zustände und

schrecklichsten Leiden führen kann. Denn er hofft auf keine Belohnung und besitzt keine Geduld, die ihn trösten und es ihm erleichtern könnte.

Und all dies ist durch die Erfahrung ersichtlich. Wenn man über ein einziges Beispiel dieser Art nachdenkt und es auf die Umstände der Menschen anwendet, erkennt man den gewaltigen Unterschied zwischen dem Gläubigen, der den Erfordernissen seines Glaubens entsprechend handelt, und demjenigen, bei dem dies nicht der Fall ist. Dies besteht darin, dass die Religion mit allem Nachdruck zur Genügsamkeit mit der Versorgung Allahs und mit dem, was Er den Dienern aus Seiner vielfältigen Huld und Großzügigkeit gegeben hat, auffordert.

Wenn der Gläubige also von Krankheit, Armut oder ähnlichen Prüfungen heimgesucht wird, denen jeder ausgesetzt ist, so ist er - durch seinen Glauben sowie durch Genügsamkeit und Zufriedenheit mit dem, was Allah ihm zugemessen hat - innerlich zufrieden, und sein Herz verlangt nicht nach dem, was ihm nicht bestimmt wurde. Er blickt auf den, der unter ihm steht, und nicht auf den, der über ihm steht. Und vielleicht übertreffen seine Freude, sein Glück und seine Behaglichkeit sogar die desjenigen, der alle weltlichen Güter erlangt hat, dem jedoch die Genügsamkeit nicht zuteilwurde.

Ebenso findet man vor, dass derjenige, der nicht gemäß den Erfordernissen des Imans handelt, wenn man mit etwas Armut geprüft wird oder einige diesseitige Belange verliert, sich in größtem Unglück und Elend befindet.

Ein weiteres Beispiel: Wenn die Ursachen der Angst eintreten und den Menschen beunruhigende Dinge heimsuchen, so findest du den wahrhaft Gläubigen mit standhaftem Herzen und ruhiger Seele. Er ist fähig, die Angelegenheit, die ihn getroffen hat, nach bestem Vermögen mit Gedanken, Worten und Taten zu bewältigen und zu lenken, denn er hat seine Seele auf dieses bedrängende Ereignis vorbereitet. Dies sind Zustände, die dem Menschen Ruhe verleihen und sein Herz festigen.

Ebenso findet man denjenigen, dem der Iman fehlt, im Gegensatz dazu vor: Wenn Ängste eintreten, wird sein Inneres unruhig, seine Nerven spannen sich an, seine Gedanken werden zerstreut, und Furcht und Schrecken überkommen ihn. In ihm vereinen sich äußere Angst und innere Unruhe, deren Wesen sich kaum beschreiben lässt. Wenn Menschen dieser Art nicht auf gewisse natürliche Mittel zurückgreifen können, die viel Übung erfordern, so brechen ihre Kräfte zusammen und ihre Nerven versagen. Dies ist auf den fehlenden Imān zurückzuführen, der zur Geduld verhilft,

insbesondere in kritischen Lagen sowie in betrübenden und beunruhigenden Zuständen.

Der Rechtschaffene und der Frevler sowie der Gläubige und der Ungläubige - sie alle können gleichermaßen eine erworbene Tapferkeit entwickeln und verfügen zudem über eine angeborene Veranlagung, die Ängste mildert und sie geringer erscheinen lässt. Doch der Gläubige zeichnet sich durch die Stärke seines Iman, seine Standhaftigkeit, sein Sich-Verlassen auf Allah, sein Vertrauen auf Ihn und das Erwarten Seiner Belohnung aus. All dies sind Dinge, durch die sein Mut zunimmt, die ihm die Last der Furcht erleichtern und die Schwierigkeiten für ihn gering erscheinen lassen, wie der Erhabene sagte:

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

„Wenn ihr zu leiden habt, so haben sie (auch) zu leiden wie ihr. Ihr aber habt von Allah zu erhoffen, was sie nicht zu erhoffen haben...“ [An-Nisa:104] Und ihnen wird von der Hilfe Allahs, Seinem besonderen Beistand und Seiner Unterstützung zuteil, was die Ängste zerstreut. Der Erhabene sagte:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

„Und seid geduldig! Wahrlich, Allah ist mit den Gedul digen.“ [Al-Anfal:46]

Die Güte zu der Schöpfung in Wort und Tat: Zu den Gründen, die Sorgen, Kummer und Unruhe

beseitigen, gehört der gute Umgang mit den Geschöpfen in Wort und Tat und die verschiedenen Arten des Guten. All dies ist Güte und Wohltat, und dadurch wehrt Allah Sorgen und Kummer vom Frommen und vom Sünder ab, jeweils in dem Maß, wie sie bei ihnen vorhanden sind. Der Gläubige jedoch hat den vollkommensten Anteil daran und zeichnet sich dadurch aus, dass sein gutes Handeln aus Aufrichtigkeit geschieht und er auf Seine Belohnung hofft.

So erleichtert Allah ihm das Verrichten des Guten aufgrund dessen, was er an Gutem erhofft, und Er hält die verhassten Dinge von ihm fern aufgrund seiner Aufrichtigkeit und seines Erwartens des Lohns. Der Erhabene sagte:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ
النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ اتَّبِعَاءً مَّرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُوْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

„Nichts Gutes ist in vielen ihrer vertraulichen Gespräche, außer bei denen, die eine Almose, Rechtes oder Aussöhnung unter den Menschen befehlen. Und wer dies im Trachten nach der Zufriedenheit Allahs tut, dem werden Wir gewaltigen Lohn geben.“ [An-Nisa:114]

So hat Er - erhaben ist Er - berichtet, dass all diese Angelegenheiten gut sind für den, von dem sie ausgehen, und dass das Gute Gutes hervorbringt und das Schlechte abwehrt. Zudem lässt Allah dem Gläubigen, der auf den Lohn hofft, eine gewaltige

Belohnung zuteilwerden. Zu dieser gewaltigen Belohnung gehört das Verschwinden von Sorge, Kummer, Trübsal und Ähnlichem.

Kapitel: Die Beschäftigung mit einer der nützlichen Handlungen oder Wissenschaften:

Zu den Gründen für die Abwehr von Unruhe, die aus nervlicher Anspannung und der Beschäftigung des Herzens mit einigen Bekümmernissen entsteht, gehört die Beschäftigung mit einer nützlichen Handlung oder einer nützlichen Wissenschaft, denn sie lenkt das Herz von der Angelegenheit ab, die es beunruhigt hat. Und vielleicht vergisst er deswegen die Gründe, die ihm Sorge und Kummer bereiteten, sodass seine Seele sich freut und seine Tatkraft zunimmt. Und dieser Grund ist dem Gläubigen und anderen gleichermaßen gemein. Jedoch zeichnet sich der Gläubige durch seinen Iman, seine Aufrichtigkeit und sein Streben nach Belohnung aus, wenn er sich mit dem Wissen beschäftigt, das er lernt oder lehrt, oder das Gute verrichtet, das er tut. Handelt es sich dabei um eine Anbetung, so ist es eine Anbetung. Und handelt es sich um eine weltliche Beschäftigung oder eine Gewohnheit, so geht sie mit einer rechtschaffenen Absicht und dem Ziel einher, sich dadurch Hilfe für den Gehorsam gegenüber Allah zu holen. Dies hat eine wirksame Auswirkung bei der Abwehr von Sorge, Kummer

und Trauer. Wie viele Menschen wurden bereits von Unruhe und anhaltender Betrübnis heimgesucht, woraufhin sie von verschiedenen Krankheiten betroffen waren? Ihr wirksames Heilmittel war dann das Vergessen der Ursache ihrer Betrübnis und die Beschäftigung mit einer ihrer wichtigen Aufgaben.

Die Beschäftigung, der man sich widmet, sollte eine sein, an der die Seele Gefallen findet und nach der sie sich sehnt; denn das ist förderlicher für das Erreichen dieses nützlichen Ziels. Und Allah weiß es am besten.

Die vollständige Fokussierung des Denkens auf die Arbeit des gegenwärtigen Tages: Zu dem, was Sorgen und Unruhe vertreibt, gehört, dass man alle Gedanken auf die Aufgaben des gegenwärtigen Tages richtet und sich von den Sorgen um die Zukunft sowie vom Kummer über die Vergangenheit abwendet. Aus diesem Grund suchte der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - Zuflucht vor Sorge und Kummer. Denn der Kummer über vergangene Dinge, die weder rückgängig gemacht noch nachgeholt werden können, bringt keinen Nutzen, und die Sorge, die aus der Furcht vor der Zukunft entsteht, kann schaden. Daher sollte der Diener ein Sohn seines Tages sein und seinen Eifer und seine Anstrengung darauf richten, seinen heutigen Tag und seine gegenwärtige Zeit zu verbessern. Denn die Konzentration des Herzens

darauf führt zur Vervollkommnung der Taten, und der Diener findet dadurch Erleichterung von Sorge und Kummer. Wenn der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - ein Bittgebet sprach oder seine Gemeinschaft auf ein Bittgebet hinwies, forderte er - neben der Bitte um Allahs Hilfe und der Hoffnung auf Seine Gunst - auch zu Fleiß und Anstrengung auf, um das zu verwirklichen, worum gebeten wird. Außerdem forderte er dazu auf, das zu meiden, wovor man Schutz erbittet, denn das Bittgebet ist mit dem Handeln verbunden. Der Diener bemüht sich um das, was ihm in seiner Religion und im Diesseits nützt, bittet seinen Herrn um das Gelingen seines Vorhabens und ersucht dabei Seine Hilfe, wie der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte:

(اٰخِرُصُّ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِذْ بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللّٰهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

„Sei bestrebt nach dem, was dir nützt, und suche Hilfe bei Allah und gebe nicht nach. Und wenn dich eine Sache trifft, dann sag nicht: ‚Hätte ich nur dies und jenes getan, wäre es so und so.‘ Sag jedoch: ‚Es ist die Vorherbestimmung Allahs und Er tut, was Er möchte.‘, denn ‚hätte‘ öffnet die Taten des Satans.“ Überliefert von Muslim. So vereinte er - Allahs Segen und Frieden auf ihm - den Befehl, in jeder Situation nach nützlichen Dingen zu streben, bei

Allah Hilfe zu suchen und nicht der Unfähigkeit nachzugeben - die eine schädliche Form der Trägheit ist - mit der Aufforderung, sich den bereits geschehenen, festgelegten Angelegenheiten zu fügen und Allahs Beschluss und Vorherbestimmung anzuerkennen.

Und er hat die Angelegenheiten in zwei Bereiche eingeteilt: Einen Bereich, in dem der Diener danach streben kann, ihn zu erlangen, das Mögliche davon zu erreichen oder ihn abzuwehren bzw. zu mildern. In diesem Fall setzt der Diener seine Anstrengung ein und sucht Hilfe bei seinem Herrn. Und ein Bereich, der unabänderlich ist: In diesem findet der Diener Ruhe, ist zufrieden und ergibt sich. Zweifellos ist die Beachtung dieses Grundsatzes ein Grund für Freude sowie für das Schwinden von Sorge und Kummer.

Kapitel: Das häufige Gedenken Allahs:

Zu den größten Gründen für die Weite der Brust und ihre Ruhe gehört das häufige Gedenken Allahs, denn dieses hat eine wunderbare Wirkung auf die Weite der Brust und ihre Ruhe sowie auf das Schwinden von Sorge und Kummer. Der Erhabene sagte:

﴿...أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

„Sicherlich, im Gedenken Allahs finden die Herzen Ruhe!“ [Ar-Ra'd:28] So hat das Gedenken Allahs eine gewaltige Wirkung bei der Erlangung

dieses Erwünschten, aufgrund seiner Besonderheit sowie dessen, was der Diener an Belohnung und Lohn dafür erhofft.

Das Sprechen über die offenkundigen und verborgenen Gunsterweisungen Allahs: Ebenso verhält es sich mit dem Sprechen über die offenkundigen und verborgenen Gunsterweisungen Allahs, denn durch das Wissen um sie und das Sprechen über sie vertreibt Allah Sorge und Kummer und veranlasst den Diener zum Dank, welcher die höchste und erhabenste aller Stufen ist - selbst wenn der Diener sich in Armut, Krankheit oder anderen Arten von Prüfungen befindet. Denn wenn er die Gunsterweisungen Allahs, die unzählbar und nicht zu erfassen sind, dem gegenüberstellt, was ihn an Widrigem getroffen hat, so steht das Widrige in keinem Verhältnis zu den Gunsterweisungen.

Wenn der Diener Allahs mit Unerwünschtem und Schicksalsschlägen geprüft wird und dabei die Pflicht der Geduld, der Zufriedenheit und der Ergebenheit erfüllt, so werden sie ihm leicht und ihre Last wird gering. Die Hoffnung des Dieners auf ihren Lohn und ihre Belohnung sowie die Anbetung, die im Erfüllen der Pflicht der Geduld und der Zufriedenheit liegt, lassen das Bittere süß werden, sodass die Süße des Lohns ihn die Bitterkeit der Geduld vergessen lässt.

Der Blick auf diejenigen, die unter uns stehen: Zu den nützlichsten Dingen an dieser Stelle gehört die Anwendung dessen, worauf der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - in einer authentischen Überlieferung hingewiesen hat, als er sagte:

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

„Schaut auf denjenigen, der unter euch steht, und nicht auf den, der über euch steht; denn dies ist eher geeignet, dass ihr die Gunstgaben Allahs euch gegenüber nicht geringachtet.“ Überliefert von Muslim. Wenn der Diener sich diesen bedeutsamen Gesichtspunkt vor Augen hält, wird er erkennen, dass er - ungeachtet seiner eigenen Lage - viele Geschöpfe hinsichtlich Wohlbefinden, Versorgung und dem, was damit einhergeht, übertrifft. Infolgedessen schwinden seine Unruhe, seine Sorgen und sein Kummer, während seine Freude und seine dankbare Zufriedenheit über die Wohltaten Allahs, mit denen er andere übertrifft, zunehmen.

Je länger der Diener über Allahs offenkundige und verborgene, religiöse und diesseitige Gunsterweisungen nachsinnt, desto mehr erkennt er, dass sein Herr ihm Gutes gewährt und vielfältiges Übel von ihm abgewehrt hat. Dies vertreibt zweifellos Sorge und Kummer und bewirkt Freude und Glückseligkeit.

Abschnitt: Das Streben nach der Beseitigung der Ursachen von Sorge und nach der Herbeiführung der Ursachen von Freude:

Zu den Ursachen, die zur Freude führen und Sorge und Kummer beseitigen, gehört das Bemühen, die Ursachen von Sorge zu entfernen und die Ursachen von Freude zu erlangen. Dies geschieht, indem man vergangene Widrigkeiten, die sich nicht abwenden lassen, vergisst und erkennt, dass das gedankliche Verweilen bei ihnen sinnlos und unmöglich ist und vielmehr Torheit und Unvernunft darstellt. Daher bemüht man sich, sein Herz nicht mit ihnen zu beschäftigen. Ebenso bemüht man sich, sein Herz nicht durch zukünftige Sorgen zu belasten, wie etwa durch eingebildete Armut, Furcht oder andere mögliche Widrigkeiten, die man sich für die Zukunft vorstellt. So weiß man, dass über die zukünftigen Angelegenheiten nicht bekannt ist, was in ihnen an Gutem oder Übel, an Hoffnungen oder Schmerzen eintreten wird, und dass sie in der Hand des Allmächtigen, des Allweisen sind. Den Dienern obliegt darin nichts außer dem Streben, ihr Gutes zu erlangen und ihr Schädliches abzuwehren. Der Diener weiß zudem: Wenn er seine Gedanken von der Sorge um seine Zukunft abwendet, auf seinen Herrn vertraut, dass Er sie in Ordnung bringt, und sich Ihm anvertraut,

so kommt sein Herz zur Ruhe, seine Lage verbessert sich, und Sorge und Unruhe weichen von ihm.

Das Nutzen des Bittgebets: Zu den nützlichsten Dingen im Hinblick auf zukünftige Angelegenheiten gehört die Verwendung dieses Bittgebets, das der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - zu sprechen pflegte:

«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»

„O Allah, verbessere mir meine Religion, die Schutz meiner Angelegenheiten ist. Und verbessere mir mein Diesseits, in dem mein Leben ist. Und verbessere mir mein Jenseits, zu dem meine Rückkehr ist. Und mache das Leben für mich zu einer Vermehrung in allem Guten. Und mache den Tod für mich zu einer Erholung von allem Übel.“ Überliefert von Muslim. Und ebenso seine Aussage:

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

„O Allah, auf Deine Barmherzigkeit hoffe ich, so überlasse mich mir selbst nicht, auch nicht für einen Augenblick, und verbessere mir meine gesamte Angelegenheit. Es gibt keinen Anbetungswürdigen außer Dir.“ Überliefert von Abu Dawud mit einer authentischen Überlieferungskette. Wenn der Diener dieses

Bittgebet, das dem Wohl seiner religiösen und weltlichen Zukunft dient, mit anwesendem Herzen, aufrichtiger Absicht und inständigem Flehen spricht und sich zugleich bemüht, es zu verwirklichen, so wird Allah ihm das gewähren, worum er gebeten, worauf er gehofft und wofür er gehandelt hat. Seine Sorge wird sich dann in Freude und Glück verwandeln.

Abschnitt: Einschätzung der schlimmsten Annahmen:

Zu den wirksamsten Mitteln zur Beseitigung von Unruhe und Sorgen gehört es, wenn den Diener ein Unglücksfall trifft, dass er danach strebt, ihn zu lindern, indem er sich die schlimmsten möglichen Folgen vorstellt und sich innerlich darauf vorbereitet. Hat er dies getan, so soll er sich bemühen, die Situation so weit wie möglich zu mildern. Durch diese innere Vorbereitung und dieses nützliche Bemühen schwinden seine Sorgen und sein Kummer, und seine Anstrengung führt dazu, Nutzen zu bringen und abwendbare Schäden zu verhindern.

Wenn ihn also Ursachen von Furcht, Krankheit, Armut oder der Verlust verschiedener geliebter Dinge treffen, soll er dies mit Ruhe und mit der Vorbereitung seiner Seele darauf empfangen, ja sogar auf das Schwerste, was daraus entstehen kann. Die Vorbereitung der Seele auf das Ertragen

von Prüfungen erleichtert diese und nimmt ihnen ihre Schwere, besonders wenn er seine Seele zugleich damit beschäftigt, sie nach seinem Vermögen und seiner Möglichkeit abzuwehren. So vereinen sich bei ihm die Vorbereitung der Seele mit dem nützlichen Streben, das ihn von der Beschäftigung mit dem Unheil ablenkt. Dabei bemüht er sich, die Kraft des Widerstands gegen die Prüfungen zu erneuern, während er sich auf Allah verlässt und auf Ihn vertrauensvoll angewiesen ist. Zweifellos haben diese Angelegenheiten großen Nutzen für das Erlangen von Freude und die Weite der Brust, zusammen mit der diesseitigen und jenseitigen Belohnung, die der Diener erhofft. Dies ist bezeugt und erprobt, und die Fälle derjenigen, die es erfahren haben, sind sehr zahlreich.

Abschnitt: Die Stärke des Herzens und dass es nicht beunruhigt und erschüttert wird:

Eines der größten Heilmittel für nervliche Krankheiten des Herzens und sogar für körperliche Krankheiten ist die Stärke des Herzens und seine Unerschütterlichkeit gegenüber Einbildungen und Vorstellungen, die aus schlechten Gedanken entstehen. Zorn und Verwirrung gehören zu den leidvollen Ursachen, und die Erwartung, dass Unerwünschtes eintreten und Geliebtes vergehen könnte, stürzt einen in Sorgen und Bedrücktheit sowie in seelische und körperliche Krankheiten

und kann zu einem Nervenzusammenbruch führen, dessen schlimme Auswirkungen und zahlreiche Schäden die Menschen bezeugt haben.

Das Vertrauen („Tawakkul“) auf Allah: Wann immer das Herz auf Allah vertraut und sich auf Ihn verlässt, sich weder den Wahnvorstellungen ergibt noch von schlechten Einbildungen beherrschen lässt und voller Zuversicht auf Seine Gunst hofft, werden dadurch Sorgen und Kummer von ihm vertrieben, und viele körperliche wie seelische Leiden verschwinden. Das Herz erlangt dadurch eine Stärke, Weite und Freude, die sich nicht in Worte fassen lassen. Wie viele Krankenhäuser sind mit Kranken gefüllt, die an Wahnvorstellungen und verdorbenen Einbildungen leiden, und wie sehr haben diese Dinge die Herzen vieler Starker beeinflusst, geschweige denn die der Schwachen; und wie oft führten sie zu Verrücktheit und Wahnsinn. Bewahrt ist jedoch derjenige, den Allah bewahrt und dem Er Erfolg schenkt in seinem Bemühen gegen seine eigene Seele, sodass er die nützlichen Mittel erlangt, die das Herz stärken und seine Unruhe vertreiben. Der Erhabene sagte:

{...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...}

„Und wer sich auf Allah verlässt, dem ist Er seine Genüge.“ [At-Talaq:3] Das heißt: Er ist ihm in der Angelegenheit seiner Religion und seines Diesseits in allem, was ihm Sorge bereitet, Genüge.

Derjenige, der sich auf Allah verlässt, besitzt ein starkes Herz. Wahnvorstellungen beeinflussen ihn nicht, und Ereignisse beunruhigen ihn nicht, da er weiß, dass dies aus der Schwäche der Seele sowie aus Kleinmütigkeit und Furcht entsteht, die keine wirkliche Grundlage haben. Zugleich weiß er, dass Allah Sich verpflichtet hat, demjenigen, der sich auf Ihn verlässt, vollkommen Genüge zu tun. Daher vertraut er auf Allah und findet Ruhe in Seinem Versprechen. So verschwinden seine Sorgen und seine Unruhe, seine Mühsal verwandelt sich in Leichtigkeit, seine Trauer („At-Tarah“) in Freude (und „At-Tarah“ bedeutet: die Trauer), und seine Furcht in Sicherheit. So bitten wir Ihn - erhaben ist Er - um Wohlbefinden und darum, dass Er uns die Gunst der Stärke und Standhaftigkeit des Herzens sowie das vollkommene Vertrauen auf Ihn gewährt, durch das Allah seinen Dienern alles Gute und die Abwendung jedes Übels und Schadens („Ad-Darar“) garantiert hat (und „Ad-Dayr“ bedeutet: der Schaden).

Kapitel: Die Seele darauf einstellen, die Makel anderer zu ertragen:

In der Aussage des Propheten - Allahs Segen und Frieden auf ihm - heißt es:

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

„Ein gläubiger Mann soll eine gläubige Frau nicht hassen. Wenn er einen Charakterzug an ihr

verabscheut, so wird er einen anderen Charakterzug an ihr mögen.“ Überliefert von Muslim.

Zwei gewaltige Nutzen:

Eine dieser Maßnahmen besteht darin, dass man sich im Umgang mit der Ehefrau, Verwandten, Gefährten und allen, zu denen eine Beziehung besteht, darauf vorbereitet, dass bei ihnen unvermeidlich ein Mangel, ein Makel oder etwas auftreten kann, das einem missfällt. Wenn dies geschieht, soll man es mit dem vergleichen, was zur Stärkung der Beziehung und zur Bewahrung der Zuneigung erforderlich ist, indem man sich die Vorzüge der betreffenden Person sowie die allgemeinen und besonderen positiven Aspekte ins Gedächtnis ruft. Durch dieses Übersehen der Mängel und das Beachten der Vorzüge bleiben Freundschaft und Verbindung erhalten, die Ruhe stellt sich vollständig ein, und man erreicht dieses Ziel.

Zweitens: Das Verschwinden von Sorge und Unruhe, das Fortbestehen von Reinheit, die Beständigkeit in der Erfüllung der verpflichtenden und empfohlenen Rechte sowie das Erlangen von Ruhe zwischen den Ehepartnern. Wer sich jedoch nicht an dem orientiert, was der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - erwähnt hat, sondern die Angelegenheit umkehrt, indem er die schlechten Eigenschaften wahrnimmt und für die

guten blind bleibt, der wird unweigerlich in Unruhe geraten. Auch die Liebe zwischen ihm und demjenigen, mit dem er verbunden ist, wird getrübt, und viele der gegenseitigen Rechte werden vernachlässigt oder verloren gehen.

Viele Menschen mit hohen Ambitionen stellen sich beim Eintreten von Katastrophen und beunruhigenden Ereignissen auf Geduld und innere Ruhe ein. Doch bei belanglosen und einfachen Angelegenheiten geraten sie in Sorge, und ihr Seelenfrieden wird gestört. Der Grund dafür ist, dass sie ihre Seelen zwar auf große Angelegenheiten vorbereitet haben, dies jedoch bei kleinen Angelegenheiten unterlassen haben, was ihnen geschadet und ihre Ruhe beeinträchtigt hat. Der Besonnene hingegen bereitet seine Seele sowohl auf kleine als auch auf große Angelegenheiten vor, bittet Allah um Beistand dabei und darum, dass Er ihn nicht auch nur für einen Augenblick sich selbst überlässt. Dadurch fällt ihm das Kleine ebenso leicht wie das Große. Und er verbleibt mit beruhigter Seele, ruhigem Herzen und in Seelenfrieden.

Abschnitt: Sich den Sorgen nicht hingeben:

Der Vernünftige weiß, dass sein wahres Leben ein Leben der Glückseligkeit und der Ruhe ist - und dass es zugleich sehr kurz ist. Daher sollte er es nicht durch Sorgen und das Sich-Hingeben an

Kümmernisse verkürzen, denn dies widerspricht dem eigentlichen Sinn des Lebens. Folglich geht er bedacht mit seinem Leben um, damit es nicht größtenteils von Sorgen und Kümmernissen aufgezehrt wird. In diesem Punkt besteht kein Unterschied zwischen dem Rechtschaffenen und dem Frevler; doch dem Gläubigen kommt bei der Verwirklichung dieser Eigenschaft der größte und nützlichste Anteil zu - sowohl im Diesseits als auch im Jenseits.

Der Vergleich zwischen den Gunstgaben Allahs und dem Schlechten, das einem widerfährt: Ebenso soll er, wenn ihn etwas Unerwünschtes trifft oder er es fürchtet, die ihm zuteilgewordenen Gunsterweise - seien sie religiöser oder weltlicher Art - dem gegenüberstellen, was ihn an Unerwünschtem getroffen hat. Bei diesem Vergleich wird die Fülle der Gunsterweise, die er genießt, sowie die Geringfügigkeit der Widrigkeiten, die ihn getroffen haben, deutlich.

Ebenso stellt er den Schaden, den er fürchtet, den zahlreichen Möglichkeiten gegenüber, unversehrt zu bleiben, und lässt so die geringe Wahrscheinlichkeit nicht über die weitaus stärkere überwiegen. Dadurch schwinden seine Sorge und seine Furcht. Er schätzt zudem das schlimmste mögliche Ereignis ein, das ihn treffen könnte, stellt sich innerlich auf dessen Eintreten ein, und bemüht sich, das abzuwehren, was noch nicht eingetreten

ist, sowie das, was bereits eingetreten ist, zu beheben oder zu lindern.

Der Schaden, den Menschen zufügen, fällt auf sie selbst zurück, solange man sich nicht damit beschäftigt: Zu den nützlichen Erkenntnissen gehört es zu wissen, dass der Schaden, den Menschen dir zufügen - insbesondere durch schlechte Worte -, in Wirklichkeit ihnen selbst schadet und nicht dir. Dies gilt jedoch nur, solange du dich nicht damit beschäftigst und ihm keinen Raum in deinem Inneren gibst. Wenn du zulässt, dass er deine Gefühle beherrscht, schadet er dir ebenso, wie er ihnen schadet. Schenkst du ihm hingegen keine Beachtung, kann er dir keinerlei Schaden zufügen.

Verbessere dein Leben durch nützliche Gedanken: Wisse, dass dein Leben eine Folge deiner Gedanken ist: Sind es Gedanken, die dir in deiner Religion oder im Diesseits Nutzen bringen, so ist dein Leben gut und glücklich; andernfalls gilt das Gegenteil.

Der Umgang soll um Allahs willen erfolgen, nicht um der Geschöpfe willen: Und zu den nützlichsten Mitteln zur Vertreibung von Sorgen gehört es, sich darauf zu verpflichten, den Dank nur von Allah zu erwarten. Wenn du also jemandem Gutes erweist - sei es jemandem, der ein Recht dir gegenüber hat oder nicht -, so wisse, dass dies ein Umgang zwischen dir und Allah ist. Kümmere dich daher

nicht um den Dank dessen, dem du eine Gunst erwiesen hast, wie Er - erhaben ist Er - über die Auserwählten Seiner Schöpfung sagte:

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝۹﴾

„Wir speisen euch nur im Trachten nach Allahs Angesicht. Wir wollen von euch weder Belohnung noch Dank.“ [Al-Insan:9]

Dies ist besonders im Umgang mit der Familie und den Kindern sowie in der Stärke der Beziehung zu ihnen erforderlich. Wenn du deine Seele darauf ausrichtest, Übel von ihnen fernzuhalten, so verschaffst du ihnen und dir selbst Ruhe. Zu den Quellen der Ruhe gehört es auch, Tugenden anzunehmen und nach ihnen zu handeln, und zwar aus innerem Antrieb, ohne ein zwanghaftes Bemühen, das Unruhe verursacht. Andernfalls kehrst du enttäuscht zurück, ohne die Tugend erlangt zu haben, da du den falschen Weg eingeschlagen hast. Dies gehört zur Weisheit, ebenso wie die Fähigkeit, aus bekümmern den Angelegenheiten etwas Reines und Angenehmes zu machen. Dadurch nimmt die Reinheit der Genüsse zu, und bekümmern de Dinge schwinden.

Sich mit Nützlichem beschäftigen und nicht mit Schädlichem: Halte dir die nützlichen Angelegenheiten vor Augen und bemühe dich um ihre Verwirklichung, und befasse dich nicht mit schädlichen Dingen, damit du dich nicht mit den

Ursachen von Sorge und Trauer beschäftigt. Suche für wichtige Taten Hilfe in Ruhe und innerer Sammlung.

Die Taten sollten unverzüglich ausgeführt werden: Zu den nützlichen Angelegenheiten gehört es, die Taten unverzüglich zu erledigen und die Zeit für das Zukünftige freizuhalten. Denn wenn die Taten nicht sofort erledigt werden, häufen sich die früheren und die nachfolgenden kommen hinzu, sodass ihre Last schwer wird. Wenn man sie jedoch jeweils zur rechten Zeit verrichtet, geht man die zukünftigen Angelegenheiten mit innerer Stärke und Tatkraft an.

Das Setzen von Prioritäten durch Beratung mit anderen: Man soll aus den nützlichen Taten das Wichtigste vor dem weniger Wichtigen auswählen und zwischen dem unterscheiden, wozu man selbst neigt und worin das eigene Verlangen stark ist, denn das Gegenteil führt zu Überdruß, Langeweile und Unmut. Dabei soll man Hilfe durch richtiges Nachdenken und Beratung suchen, denn wer Rat einholt, bereut es nicht. Man soll genau prüfen, was man tun möchte: Wenn der Nutzen erwiesen ist und der Entschluss gefasst wurde, soll man sich auf Allah verlassen, denn Allah liebt diejenigen, die sich auf Ihn verlassen.

Und alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Weltenbewohner.

Und Allahs Segen und Frieden seien auf unserem Herrn Muhammad, auf seiner Familie und all seinen Gefährten.

Inhaltsverzeichnis

Nützliche Mittel zu einem glücklichen Leben.....	2
Nützliche Mittel für das glückliche Leben.....	2
Verfasst von:	2
Schaykh 'Abdur-Rahman Ibn Nasir As-Sa'di (möge Allah ihm barmherzig sein)	2
Einleitung.....	2
Abschnitt: Der Glaube („Iman“) und die guten Taten:	3
Kapitel: Die Beschäftigung mit einer der nützlichen Handlungen oder Wissenschaften:	11
Kapitel: Das häufige Gedenken Allahs:	14
Abschnitt: Das Streben nach der Beseitigung der Ursachen von Sorge und nach der Herbeiführung der Ursachen von Freude:	17
Abschnitt: Einschätzung der schlimmsten Annahmen:	19
Abschnitt: Die Stärke des Herzens und dass es nicht beunruhigt und erschüttert wird:	20
Kapitel: Die Seele darauf einstellen, die Makel anderer zu ertragen:	22
Abschnitt: Sich den Sorgen nicht hingeben:	24