

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

**A boldog élethez vezető
hasznos eszközök**

A boldog élethez vezető hasznos eszközök

Sajkh Abd al-Rahmán bin Nászir asz-Sza^cdi
(tudományos átírásban: aš- Šaykh ^cAbdu-r-Raḥmān
bin Nāṣir as-Sa^cdī)

A boldog élethez vezető hasznos eszközök

Összeállította:

Sajkh Abd al-Rahmán bin Nászir asz-Sza'di

**[tudományos átírásban a szerző neve: aš-
Šaykh ^cAbd ar-Raḥmān bin Nāṣir as-Sa^cdī]
(Allah legyen könyörületes hozzá)**

Előszó

Minden hála Allahot illeti, Akié a teljes dicsőítés és köszönet. És tanúságot teszek arról, hogy nincs más jogosan szolgálható és imádható isten, csak Allah, az Egyetlen, Akinek nincs társa. És tanúságot teszek arról, hogy Muhammad az Ő szolgája és Küldötte. Allah áldja meg őt, háznépét és Társait, és adjon nekik üdvösséget.

Ami pedig ezt illeti: a szív nyugalma, megnyugvása és öröme, valamint gondjainak és bánatának megszűnése mindenki által áhított cél. Általa valósul meg a jó élet, és teljessé válik az öröm és a boldogság. Ennek vannak vallási, természeti és gyakorlati okai, azonban mindezek együttesen csakis a hívők számára valósulhatnak meg. Ami pedig a többieket illeti, még ha el is éri azt

valamilyen szempontból, és olyan okból, amiért a bölcseik küzdenek, akkor is elszalasztják annak hasznosabb, szilárdabb, és mind állapotában, mind pedig végső kimenetelében jobb oldalait.

Én azonban ebben az írásomban megemlítem azokat az okokat, amelyek eszembe jutnak e legmagasztosabb célkitűzés kapcsán, amelyért mindenki buzgólkodik.

Van közöttük, aki sok mindent megszerzett belőle, és kellemes, jó életet élt; és van olyan is, aki mindben kudarcot vallott, és a nyomorúság életét élte. És van közöttük olyan is, aki a kettő között helyezkedik el, aszerint, hogy miben adatott meg neki a siker. Bizony, Allah a segítő támogatás és irányítás Megadója, és Ő az, aki segít minden jó elérésében, és minden rossz elhárításában.

Fejezet: A Hit és a jó cselekedet

A legnagyobb és alapvető eszköz a boldog és jó élet eléréséhez, a hit és a helyes cselekedet. A Magasságos Allah azt mondja:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنشَأَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ 97﴾

(Aki jótetteket cselekedett, akár férfi, akár nő és mindeközben hívő, azt a jó élettel fogjuk jutalmazni. És Mi a legjobb tetteik szerint fogjuk jutalmazni őket (a Feltámadás Napján). 97) [A Méhek: 97; Q 16:97].

A Magasztos tehát tudatta és megígérte annak, aki a hitet a kegyes, istenfélő cselekedetekkel egyesíti, a jó életet a földi létben, és a jó jutalmat mind a földi létben, mind pedig a Maradandóság Földjén.

Ennek az oka pedig nyilvánvaló, hiszen azok a hívők, akik igaz hitben, helyes módon hisznek Allahban, amely hit a jó cselekedeteket gyümölcseit hozza meg, és megjavítja a szíveket, az erkölcsöt, a földi életet és a Túlvilágot, olyan alapokkal és alapelvekkel rendelkeznek, amelyekkel kezelni tudják mind azt, ami éri őket, legyen az öröm és boldogság, vagy pedig aggodalom, gond és szomorúság.

A kedvelt dolgokat és az örömöket elfogadással, az azokért adott hálával és köszönettel, és a hasznosra való felhasználásukkal fogadják. Ha pedig ilyen módon használják fel azokat, az olyan hatalmas dolgokat eredményez számukra, mint az azok felett érzett örvendezés, a fennmaradásuk és áldásuk iránti vágyakozás, és a hálásak jutalmába vetett remény, amelyek jóságukban és áldásaikban felülmúlják azokat az örömöket, amelyeknek ezek a gyümölcsei.

A kellemetlen dolgokat, a károkat, az aggodalmat és a bánatot úgy fogadják, hogy ellenállnak annak, aminek lehetséges ellenállni, enyhítik azt, amit lehetséges enyhíteni, és illendő és állhatatos türelemmel viseltetnek azzal szemben, ami

elkerülhetetlen. Ezáltal a kellemetlen dolgokból jótékony küzdelmek, tapasztalatok és erő származik számukra, az állhatatos türelemből és a jutalom és fizetség reményéből pedig olyan hatalmas dolgok fakadnak, amelyek mellett a megpróbáltatások eltörpülnek, és helyükbe örömök és kedvező remények lépnek, valamint az Allah kegyelme és jutalma iránti vágyakozás. Ahogyan a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget)) is kifejezte ezt egy hiteles hadíszban, amikor azt mondta:

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

"Milyen csodálatos is a hívő helyzete; minden helyzete jó. Ha jólét köszönt rá, hálás lesz, és ez jó neki, és ha nehéz idők járnak rá, állhatatos türelemmel viseli, és ez jó neki. És ez senki másnak nem jár, csak a hívőnek." Muszlim jegyezte le.

A Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) tudatja, hogy a hívő nyeresége, jósága és cselekedeteinek gyümölcse megsokszorozódik mindenben, ami éri őt, legyen az öröm vagy megpróbáltatás; ezért van az, hogy két ember, akit ugyanaz a jó vagy rossz esemény ér, rendkívül eltérően fogadja azt, a hitükben és a jó cselekedeteikben lévő különbségüknek megfelelően. Az, akit e két tulajdonsággal jellemeztek, a jót és a rosszat a már említett hálával

és köszönettel, illetve türelemmel fogadja, és mindazzal, ami ezekből következik; így öröm és boldogság lesz a része, és megszűnik az aggodalom, a bánat, a nyugtalanság, a nyomasztó szorongás és az élet nyomorúsága, és teljessé válik számára a jó élet ebben a földi lakhelyben. A másik pedig a számára kedves dolgokat gőggel, önteltséggel és féltelenséggel fogadja. Így erkölcsé elferdül és úgy fogadja azokat, ahogyan az állatok teszik: mohósággal és rémülettel. Mindezek ellenére a szíve nem nyugodt, hanem több irányból is zaklatott és szétszórta. Zaklatott a számára kedves dolgok elvesztésétől való félelme miatt; az azokból fakadó, gyakori ellentétek és akadályok sokasága miatt; és amiatt, hogy a lelkek nem állnak meg egy határnál, hanem szüntelenül más dolgok után vágyakoznak, amelyeket talán elérnek, talán nem. És ha feltételezzük is, hogy eléri azokat, akkor is nyugtalan marad az említett okokból. A kellemetlenségeket pedig nyugtalansággal, türelmetlenséggel, félelemmel és fásultsággal és unalommal fogadja. Ne is kérdezd, micsoda nyomorúságos életet él, milyen gondolati és idegi betegségekben szenved, és milyen félelem keríti hatalmába, amely a legrosszabb állapotokba és a legszörnyűbb zaklatottságba sodorhatja őt; hiszen nem remél jutalmat, és nincs benne türelem, ami megvigasztalna és megkönnyítené számára.

És mindez a tapasztalat által megfigyelhető; ha egyetlen ilyen esetet veszünk, elgondolkodunk rajta, és az emberek állapotára vonatkoztatjuk, akkor hatalmas különbséget láthatunk a hite követelményei szerint cselekvő hívő, és aközött, aki nem ilyen. Ez pedig az, hogy a Vallás a lehető legnagyobb mértékben buzdít az Allah által adott ellátással való megelégedésre, és mindazzal, amit a szolgáltnak adott az Ő sokrétű, túláradó kegyelméből és nagylelkűségéből.

A hívő, ha megpróbáltatás éri, mint például betegség vagy szegénység, vagy más hasonló állapot, amelynek bárki ki van téve, akkor ő - hitének és a megelégedettségnek, valamint az Allah által neki juttatottakkal szembeni elégedettségének köszönhetően - nyugodt szívű lesz. Szívével nem áhítozik olyasmire, ami nem rendeltetett el a számára; arra tekint, aki alatta áll, és nem arra, aki felette. Sőt, meglehet, hogy öröme, boldogsága és lelki békéje felülmúlja annak örömét, aki minden földi jót, szükségleteit kielégítő dolgot megszerzett, ha nem adatott meg neki a megelégedettség.

Hasonlóképpen azt, akinek a hite nem nyilvánul meg cselekedetekben (akinek a cselekedete nem felel meg a hit követelményének), ha megpróbáltatás éri a szegénység által, vagy elveszít bizonyos e világi javakat, a legnagyobb boldogtalanságban és nyomorúságban találod.

És egy másik példa: Amikor a félelem okai megjelennek, és az embert nyugtalanító dolgok sújtják, azt találod, hogy az igaz hívő szilárd szívű, lelkében megnyugodott, és képes arra, hogy a tőle telhető gondolattal, szóval és tettel kezelje és irányítsa azt az ügyet, amely őt érte. Felkészítette magát erre a nyugtalanító és lesújtó dologra. Ezek olyan állapotok, amelyek megnyugtatóják az embert és megerősítik a szívét.

Ezzel ellentétben azt találod, hogy aki híján van a Hitnek, amikor félelmek érik, nyugtalanná válik a lelkiismerete, feszültté válnak az idegei, szétszóródnak a gondolatai, és elfogja a félelem és a rettegés. Egyesül benne a külső félelem és a belső szorongás, amelynek a lényegét nem lehet szavakba önteni. Ennek az embertípusnak, amennyiben nem részesül bizonyos, sok gyakorlást igénylő természetes segítségben, összeomlik az ereje és megfeszülnek az idegei; és ez a Hit hiánya miatt van, amely türelemre sarkall, különösen a kritikus helyzetekben, és a szomorú, nyugtalanító körülmények között.

Az erényes és a gonosztevő, a hívő és a hitetlen osztoznak a szerzett bátorságban, és abban az ösztönben, amely enyhíti a félelmeket és csökkenti azok súlyát. Ám a hívőt megkülönbözteti hitének ereje, türelme, az Allah-ra való hagyatkozása és a Rá való támaszkodása, valamint a Tőle várt jutalom reménye – ezek olyan dolgok, amelyek növelik a

bátorságát, enyhítik számára a félelem terhét, és megkönnyítik számára a nehézségeket, ahogyan a Magasztos mondja:

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

(...Ha ti szenvedtek, úgy ők is szenvednek, ahogyan ti; ti azonban olyat reméltek Allahtól, amit ők nem remélnek...) [A Nők: 104; Q 4:104]. És elnyerik Allah segítségéből, különleges támogatásából és megerősítéséből azt, ami eloszlatja a félelmeket. A Magasztos pedig a következő Szavával szólt:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

(...Legyetek állhatatosan kitartóak! Allah bizony az állhatatosan kitartókkal van.) [A Zsákmány:46; Q 8:46].

A teremtmények iránti jószág szóval és tettel A gondot, a bánatot és a szorongást megszüntető okok közé tartozik a teremtmények iránti jószág szóval és tettel, és a jótétemények minden formája. Mindezek jó és kegyes cselekedetek, és általuk hárítja el Allah a jámborról és a bűnösről a gondokat és a bánatot, azok mértéke szerint. A hívőnek azonban ebből a legteljesebb rész és részesedés jut, és őt az különbözteti meg, hogy kegyes jóindulata őszinteségből és az Ő jutalmának reményéből fakad.

Allah megkönnyíti számára a jó cselekedetek megtételét a remélt jóért, és elhárítja róla a

nehézségeket őszinte odaadása és a jutalom remélése révén, a Magasztos azt mondja:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ
النَّاسِ وَمَن يَعْمَلْ ذَلِكَ اتَّبِعْهُ إِنَّهُ يَفْضُلُ عَلَىٰ مَا تُكْسِبُ ۖ﴾ (114)

(Az ő titkos, meghitt beszélgetéseikben semmi jó nincs! Kivéve azt, aki adakozást parancsol meg, vagy a helyénvalót, vagy a jobbítást az emberek között. Aki ezt teszi, Allah tetszését keresve, annak hatalmas jutalmat adunk.114) [A Nők: 114; Q 4:114].

A Magasztos Allah tudatja, hogy mindezen ügyek jók annak számára, akitől származnak; a jó jót hoz, a rosszat pedig elhárítja. És hogy a jutalmát [Allahtól] remélő hívőnek Allah hatalmas jutalmat ad, és e hatalmas jutalom részét képezi a gond, a bánat, a szomorúság és az ehhez hasonló megszünése.

Fejezet: Egy bizonyos tevékenységgel való foglalkozás vagy valamely hasznos tudomány művelése

Az idegi feszültségből és a szívet foglalkoztató nyugtalanító dolgokból fakadó szorongás elhárításának egyik módja: valamely cselekedettel vagy valamely hasznos tudománnyal foglalkozni; hiszen ezek elterelik a szívet arról a dolgról, ami nyugtalanította. És talán emiatt elfelejti azokat az okokat, amelyek a gondot és a bánatot okozták neki, így a lelke megörvendezik és életereje megnő. Ez az

ok pedig a hívőben és másokban is közös. Ám a hívőt megkülönbözteti a hite, őszintesége, teljes odaadása és jutalomvárása, amellyel azzal a tudománnyal foglalatosskodik, amelyet tanul vagy tanít, és amellyel a jót cselekszi; ha ez istenszolgálat, akkor az istenszolgálat, ha pedig világi foglalatosság vagy szokás, akkor azt a jámbor szándék kíséri, és az a cél, hogy azzal segítséget nyerjen az Allah iránti engedelmességhez. Ennek hathatós szerepe van a gond, a bánat és a szomorúság elhárításában. Mert hány és hány embert sújtott már nyugtalanság és állandó gyötrelem, aminek következtében sokféle betegség szállta meg, ám a hatásos gyógyírja az lett, (hogy elfelejtette az okot, ami elszomorította és nyugtalanította, és hogy elfoglalta magát valamely fontos teendőjével).

Helyénvaló, hogy az ember olyasmivel foglalkozzon, amiben a lelke megnyugvást talál és amire vágyik, hiszen ez inkább elősegíti e hasznos, cél elérését. És Allah tudja a legjobban.

A gondolkodás teljes összpontosítása a jelen nap teendőivel való foglalkozásra. Ami szintén elhárítja a gondot és az aggodalmat, az a gondolatok teljes összpontosítása a jelen nap teendőivel való foglalkozásra, és a jövő miatti aggodalom és a múlt miatti szomorúság elhagyása. Ezért is kért menedéket a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) a gondtól és a bánattól. Hiszen

nem hasznos a szomorúság a múltbéli dolgok miatt, amelyeket nem lehet visszahozni, sem helyrehozni, és kárt okozhat a gond, amely a jövőtől való félelem miatt keletkezik. Ezért a szolgának a jelen napjával kell törődnie, minden komolyságát és igyekezetét arra összpontosítva, hogy a jelen napját és idejét helyrehozza, és a helyes úton tartsa. Hiszen a szívnek erre való összpontosítása a cselekedetek tökéletesítését eredményezi, és a szolga vigaszt nyer általa a gond és a bánat ellen. És amikor a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) fohászkodott, vagy a Közösségét egy fohászra tanította, akkor az Allah-tól való segítségkérés és az Ő kegyelmére való vágyakozás mellett arra is buzdított, hogy komoly erőfeszítést és igyekezetet tanúsítsanak annak érdekében, hogy megvalósuljon az, amiért fohászkodnak. Valamint felhagy azzal, aminek az elhárításáért fohászkodott; mivel a fohász a cselekedettel párosul, az ember tehát törekszik arra, ami a hasznára válik a vallásban és a földi létben, kéri Urától szándéka sikerét, és az Ő segítségét kéri ehhez, ahogyan a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) mondta:

(أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ)

"Ahhoz ragaszkodj, ami hasznos a számodra! Allah-hoz menekülj segítségért! És ne érezd magad tehetetlennek! Ha valami (csapás) ér el téged, ne mondd: Ó, ha így meg úgy tettem volna, akkor ez meg az lett volna! Ám mondd: Ez Allah rendelése! Amit Ő akar, azt megteszi. Bizony a "ha" szócska ajtót nyit és utat enged a sátán ténykedésének." Muszlim jegyezte le. A Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) tehát összekapcsolta a parancsot a minden helyzetben hasznos dolgokra való törekvésre és az Allah-tól való segítségkérésre, valamint arra, hogy ne adjuk meg magunkat a tehetetlenségnek, amely káros lustaság; azzal, hogy az ember vesse alá magát a már megtörtént, végérvényes dolgoknak, és ismerje el Allah elrendelését és előre meghatározott döntését.

És amint olvasható, a dolgokat két csoportra osztotta. Az egyik az, amelynek megszerzésére, vagy egy részének megszerzésére, illetve elhárítására vagy enyhítésére az ember törekedhet. Ennél a szolga megteszi a tőle telhető erőfeszítést, és ezzel együtt segítséget kér Urától. És a második csoport, amelyben ez nem lehetséges. Ilyenkor az a feladata az embernek, hogy megnyugszik, elégedetté válik és aláveti magát. Kétségtelen, hogy ezen alapelv figyelembevétele az örömnek, valamint az aggodalom és a bánat elmúlásának az oka.

Fejezet: Az Allahról való gyakori megemlékezés

A szív megnyílásának és megnyugvásának egyik legfontosabb és legjelentősebb oka: az Allahról történő gyakori megemlékezés. Hiszen ennek csodálatos hatása van a szív megnyílására és megnyugvására, és megszünteti a gondot és a bánatot, ahogy a Magasztos mondja:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

(...bizony, az Allahról való megemlékezésben nyugszanak meg a szívek.) [A Mennydörgés:28; Q 13:28]. Az Allahról történő megemlékezésnek – annak sajátos tulajdonsága, valamint a szolga által remélt jutalom és fizetség miatt – hatalmas hatása van ezen cél elérésében.

Beszélni Allah látható és rejtett kegyelmeiről. Továbbá ugyanígy, beszélni Allah látható és rejtett kegyelmeiről; hiszen ezeknek megismerése és az ezekről való beszéd által, Allah elhárítja az aggodalmat és a bánatot, és a szolgát a hálaadásra buzdítja, amely a legmagasabb és legnemesebb rang, még akkor is, ha a szolga szegénységben, betegségben vagy másfajta megpróbáltatásokban van. Hiszen ha összeveti Allah reá árasztott, megszámlálhatatlan kegyelmeit azzal a rosszal, ami őt érte, a rossznak a kegyelmekhez viszonyítva nem lenne aránya.

Sőt, a gyűlöletes dolgok és a csapások, amikor Allah ezekkel próbára teszi a hívő szolgát, és ő teljesíti az állhatatos türelem, az elégedettség és a teljes odaadás kötelességét, úgy azoknak a súlya enyhül, és a terhük könnyebbé válik. A hívő szolga reménye a jutalmuk iránt, valamint az Allahnak való szolgálat az állhatatos türelem és az elégedettség kötelességének teljesítése által, a keserű dolgokat édessé teszi, így a jutalom édessége elfeledteti vele a türelem keserűségét.

A nálunk rosszabb helyzetűekre nézni. E tekintetben a leghasznosabb dolgok közé tartozik, ha alkalmazzuk azt az iránymutatást, amelyet a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) adott a hiteles hagyományban, ahol azt mondta:

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

(Tekintsetek arra, aki alattatok van, és ne arra, aki felettetek van, mert ez méltóbb arra, hogy ne becsüljétek le Allah rajtatok lévő kegyelmét.) Muszlim jegyezte le. Mert ha a hívő szolga ezt a magasztos szempontot a szemei előtt tartja, látni fogja, hogy a teremtetett lények közül sokakat felülmúl a jóllétben és annak következményeiben, valamint a gondoskodásban és annak következményeiben, bármilyen helyzetben is legyen. Így megszűnik az aggodalma, a gondja és a

bánata, és megnövekszik az öröme és elégedettsége Allah kegyelmei által, amelyekkel felülmúlja azokat, akik alatta állnak ezekben.

És minél tovább elmélkedik a szolga Allah látható és rejtett, vallási és világi kegyelmein, látni fogja, hogy az Ura jót adott neki és számos rosszat hárított el tőle. Kétségtelen, hogy ez elhárítja az aggodalmakat és a bánatot, és örömet és boldogságot eredményez.

**Fejezet: Törekvés az aggodalmat
eredményező okok megszüntetésére,
valamint az örömet hozó okok elérésére.**

Az örömet előidéző és a gondot és bánatot megszüntető okok közé tartozik a gondokat hozó okok megszüntetésére és az örömet hozó okok megszerzésére való törekvés; ez pedig a múltban történt kellemetlenségek elfeledésével valósul meg, amelyeket nem lehet visszafordítani, és annak felismerésével, hogy a gondolatoknak azokkal való foglalkoztatása hiábavaló és lehetetlen dolog, és hogy ez ostobaság és örülség. Ezért küzdenie kell a szívével karöltve, hogy ne gondolkodjon azokon, és ugyanígy küzd a szívével a jövő miatti aggodalma ellen, mint például a szegénység, a félelem vagy más kellemetlenségek, amelyeket az élete jövőjében elképzel. Így tudja, hogy a jövőbeli dolgok ismeretlenek, és nem lehet tudni, mi fog történni majdan akkor, legyen az jó vagy rossz, remény vagy

fájdalom; és hogy azok a Hatalmas és a Bölcs (Allah) Kezében vannak. A szolgák kezében nincs semmi belőlük, kivéve a törekvést, hogy elnyerjék azok jószágait, és elhárítsák azok ártalmait. És tudja a szolga, hogy ha elfordítja gondolatait a jövője miatti aggodalmától, Urára hagyatkozik annak rendbetételében, és megnyugszik Benne ebben, akkor a szíve is megnyugszik, az ügyei rendbe jönnek, és elmúlik róla a gondja és az aggodalma.

A fohász alkalmazása és gyakorlása. És a jövőbeli dolgok megfontolásában az egyik leghasznosabb ezen fohász elmondása, amelyet a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) mondani szokott és általa fohászkodott:

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

"Ó, Allah! Jobbítsd meg nekem a Vallásomat, ami az összes ügyem védelmezője! Jobbítsd meg nekem a földi létemet, ami az én megélhetésem helye! Jobbítsd meg nekem a Túlvilágomat, amely a visszatérésem helye! Tedd az életet a jókban való növekedésem eszközévé, és tedd a halált a minden rossztól való pihenésem eszközévé!" Muszlim jegyezte le. És hasonlóképpen a Magasztos mondja: «اللَّهُمَّ رَحِمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

"Ó, Allah! A Te könyörületed áhítozom! Ezért ne hagyj engem saját magamra, egy szempillantásnyi időre sem! És javítsd meg minden ügyemet! Nincs más jogosan szolgálható és imádható isten csak Te." Abú Dáwúd hiteles láncolattal jegyezte le. Ha a szolga ezt a fohászt mondja, amely a vallási és világi jövőjének a javát szolgálja, jelenlévő szívvel és őszinte szándékkal, és közben törekszik is annak elérésére, Allah megvalósítja a számára azt, amit kért, remélt és amiért cselekedett, és a gondja öröme és boldogságra változik.

Fejezet: A legrosszabb eshetőségek felmérése

A szorongás és a gondok megszüntetésének egyik leghasznosabb eszköze, hogy ha a szolgát valamilyen csapás éri, törekedjen annak enyhítésére azzal, hogy felméri a legrosszabb eshetőségeket, ahová a dolgok fajulhatnak, és felkészíti magát erre. Ha ezt megtette, akkor a lehetőségekhez mérten törekedjen enyhíteni azt, ami enyhíthető. Ezzel a felkészüléssel és ezzel a hasznos törekvéssel megszűnnek a gondjai és bánatai, és ez a törekvés a haszon megszerzésére, valamint a szolga számára elhárítható károk elhárítására irányul.

Ha tehát eléri őt a félelem, a betegségek, a szegénység és a különféle szeretett dolgok hiányának okai, akkor fogadja azt megnyugvással

és a lélek felkészítésével, még annak lehető legsúlyosabb formájára is. Mert a lélek felkészítése a kellemetlenségek elviselésére megkönnyíti azokat és megszünteti súlyosságukat, különösen, ha az ember képességei szerint lefoglalja magát azok elhárításával. Így esetében a lélek felkészítése egyesül a hasznos törekvéssel, amely elvonja a figyelmet a csapásokkal való törődésről, és küzd önmagával, hogy megújítsa az ellenállás erejét a kellemetlenségekkel szemben, miközben ebben Allahra támaszkodik és mélységesen bízik Benne. Kétségtelen, hogy ezeknek a dolgoknak hatalmas hasznuk van az öröm elérésében és a szívek megkönnyebbülésében, amellet az e világi és túlvilági jutalom mellett, amelyet a szolga remél. Ez egy megfigyelt és megtapasztalt dolog, és igen számosak azok esetei, akik ezt megtapasztalták.

Fejezet: A szív szilárdsága, eltökélt ereje, és annak zavartalansága és az indulatok megfékezése

A szív szorongásos betegségeinek, sőt a testi betegségeknek is az egyik leghatalmasabb gyógymódja: a szív szilárdsága, és annak zavartalansága és az indulatok megfékezése a rossz gondolatok által előidézett káprázatokkal és képzelgésekkel szemben. A düh és a zavarodottság a fájdalmas okok közül valók, ahogy a kellemetlenségek bekövetkezésének és a szeretett

dolgok elmúlásának elvárása is; mindez az embert aggodalmakba és bánatokba, szívbeli és testi betegségekbe, és idegösszeomlásba sodorja, amelynek megvannak a rossz hatásai, melyeknek számos kárát látták már az emberek.

Az Allahra hagyatkozás Amikor a szív Allahra támaszkodik és Rá hagyatkozik, nem adja meg magát a káprázatoknak és nem hatalmasodnak el rajta a rossz képzelgések; bízik Allahban és kegyelmében reménykedik, akkor eltávoznak tőle a gondok és a bánatok, és számos testi és szívbeli betegség elmúlik tőle. A szív olyan erőt, megkönnyebbülést és örömet nyer, amelyet nem lehet kifejezni. Mennyi kórház telt meg a káprázatok és a romlott képzelgések betegeivel, és mennyire hatottak ezek a dolgok sok erős szívére, nem is beszélve a gyengékről, és mennyire vezettek ostobasághoz és örülethez. A jóllétben lévő az, akinek Allah jóllétet adott és sikerre vitte a saját maga elleni küzdelemben, hogy megszerezze a hasznos eszközöket, amelyek erősítik a szívet és elűzik annak szorongását. A Magasztos azt mondja:

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

(...És, aki Allah-ra hagyatkozik, az ő számára Allah elégséges gyámolító...) [A Válás:3; Q 65:3] Elégséges a számára minden dolgában, ami foglalkoztatja őt a vallásával és a földi életével kapcsolatban.

Az Allahra hagyatkozó erős szívű, nincsenek rá hatással a hamis képzelgések, és nem nyugtalanítják az események; hiszen tudatában van annak, hogy mindez a lélek gyengeségéből, a csüggedésből és a valóságalap nélküli félelemből fakad. Ezzel együtt tudja azt is, hogy Allah gondoskodik a teljes elégségességről mindazok számára, akik Rá hagyatkoznak, így bizalommal van Allah iránt és megnyugszik az Ő ígéretében. Ennek következtében megszűnik az aggodalma és a nyugtalansága; nehézsége könnyebbségre, bánata örömré, félelme pedig biztonságra változik. Kérjük hát a Magasztostól a jóllétet és védelmet, és hogy ajándékozzon meg minket a szív szilárdságával és állhatatosságával, valamint azzal a tökéletes Rá hagyatkozással, amelynek gyakorlói számára Allah minden jóról gondoskodik, és minden gyűlölt dolgot és ártalmat elhárít.

Fejezet: A lélek rászoktatása a mások hibáinak elviselésére.

És a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) szavaiban:

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

"A hívő férfi ne gyűlölje meg a hívő nőt (feleségét). Ha nem tetszik neki valamilyen tulajdonsága, lelje örömet és legyen elégedett egy másik tulajdonságával." Muszlim jegyezte le.

Két hatalmas előny és haszon található itt:

Az egyik: Útmutatás a feleséggel, a rokonnal, a társsal, és mindenkivel való bánásmódra, akivel kapcsolat és összeköttetés fűz össze; és arról, hogy fel kell készítened magad arra, hogy elkerülhetetlenül lesz benne hiba, hiányosság, vagy olyasmi, amit nem szeretsz. Ha pedig ilyet találsz, akkor hasonlítsd össze ezt azzal, ami kötelességed, vagy ami ajánlott számodra a kapcsolat fenntartása és a szeretet megőrzése érdekében, emlékezve a benne lévő jó tulajdonságokra, és a különös és általános célokra. Hiszen a rossz tulajdonságok elnézésével és a jó tulajdonságok figyelembevételével a kapcsolat és az közelség tartóssá válik, a nyugalom teljessé lesz, és részesülsz benne.

A másik: a gond és az aggodalom megszűnése, a kapcsolatban lévő romlatlanság megmaradása, a kötelező és ajánlott jogok folyamatos teljesítése, valamint a nyugalom elérése a felek között. Aki pedig nem merít útmutatást abból, amit a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) említett - sőt, épp ellenkezőleg, csak a rossz tulajdonságokat veszi észre, és vak a jó tulajdonságokra -, annál elkerülhetetlenül megjelenik az aggodalom, megzavarodik a kettejük közötti szeretet, és csorbát szenved számos olyan jog, amelynek megőrzése mindkettőjük kötelessége.

Sok erős elszántságú ember a csapások és megpróbáltatások bekövetkeztekor felkészíti magát a türelemre és a lelki nyugalomra. Azonban a csekély, egyszerű dolgoknál aggódnak, és megzavarodik a lelki béke. Ennek pedig az az oka, hogy lelküket felkészítették a nagy dolgokra, de elhanyagolták azt a kicsiny dolgoknál, ami ártott nekik és hatással volt a nyugalomukra. A határozott ember tehát felkészíti lelkét a kicsiny és nagy dolgokra egyaránt, és kéri Alláhtól a segítséget azokkal kapcsolatban, és arra hogy Ő ne hagyja önmagára egy szempillantásnyira sem. Ekkor könnyűvé válik számára a kicsiny, ahogyan a nagy is. És megnyugodott lélekkel, nyugodt szívvel, békében marad.

Fejezet: Az óvakodás attól, hogy a gondok elragadjanak

Az ésszel bíró ember tudja, hogy az ő helyes élete a boldogság és a belső béke élete, és hogy az nagyon rövid; ezért nem illik azt megrövidítenie aggodalmaskodással és a bánatban való elmerüléssel, hiszen ez szemben áll a helyes élettel. Ezért féltve óvja az életét attól, hogy annak nagy része a gondok és a bánatok martalékává váljon, és ebben nincs különbség az erényes és a bűnös között. Azonban a hívőnek van a legbősegebb és leghasznosabb része e tulajdonság

megvalósításában, mind a földi életben, mind a Túlvilágon.

Az összehasonlítás Allah kegyelmei és áldásai, és a (szolgát) ért bajok és kellemetlenségek között. Helyénvaló továbbá, hogy ha valami kellemetlen dolog éri, vagy tart annak bekövetkeztétől, úgy hasonlítsa össze a többi, birtokában lévő vallási vagy világi áldást azzal a kellemetlenséggel, ami őt érte. Az összehasonlítás során világossá válik az áldások sokasága, amelyekben részesül, és az őt ért kellemetlenségek eltörpülése.

Hasonlóképpen összeveti azt a kárt, amelynek bekövetkeztétől tart, a biztonság számos eshetőségével, így nem hagyja, hogy a gyenge eshetőség felülkerekedjen a számos, erős eshetőségen, és ezáltal megszűnik a gondja és a félelme. Felméri a legrosszabb eshetőségeket, amelyek érhetik őt, így felkészíti magát a bekövetkezésükre, ha azok megtörténnek, és törekszik elhárítani azt, ami még nem történt meg, és megszüntetni vagy enyhíteni azt, ami már megtörtént.

Az emberek bántalma őket terheli, mindaddig, amíg nem hagyod, hogy elfoglaljon. A hasznos dolgok közé tartozik tudni, hogy az emberek bántása, különösen a rossz szavak esetében, nem neked árt, sőt, az nekik árt; kivéve, ha lefoglalod magad azzal, hogy törődsz vele, és hagyod, hogy eluralkodjon az érzéseiden, mert akkor neked is árt,

ahogyan nekik is. Ha azonban nem fordítasz rá figyelmet, semmiben sem árt neked.

Tedd jobba és szebbé életedet, hasznos, építő gondolatokkal! Tudd meg, hogy az életed a gondolataidat követi. Ha a gondolataid a vallásod vagy a földi életed számára hasznos dolgokra irányulnak, akkor az életed jó és boldoguló, ellenkező esetben pedig a dolog fordítva áll.

A bánásmód, az együttélés, a társadalmi lét - Allahért legyen, ne a teremtményekért. A gondok elűzésére szolgáló leghasznosabb dolgok egyike, hogy arra szoktatód magad, hogy ne várj köszönetet, kizárólag a Magasztos Allah-tól. Ha tehát jóságot gyakorolsz valakivel szemben, akár olyannal, akinek joga van hozzád, akár olyannal, akinek nincs, tudd, hogy ez egy közted és a Magasztos Allah közötti ügy, ezért ne is törődj annak a köszönetével, akivel szemben kegyességet gyakoroltál, ahogyan a Magasztos mondja teremtményei legkiválóbbjairól:

﴿إِنَّمَا نُنْطِئُكُمْ لُجَّةَ اللَّهِ لَا تُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝۹﴾

(Mi bizony csak Allah kegyét (szó szerint: Allah Orcáját) keresve táplálunk benneteket. Nem várunk tőletek sem fizetséget, sem köszönetet 9) [Az Ember: 9; Q 76:9].

Ez különösen érvényes a családdal és a gyermekekkel való bánásmódban, és a velük való szoros kapcsolatban. Amikor felkészíted a lelkedet

arra, hogy elhárítsd tőlük a rosszat, akkor megnyugvást adtál és magad is megnyugodtál. A megnyugvás okai közé tartozik az erények elsajátítása és az azok szerinti cselekvés a lélek indíttatása szerint, anélkül a mesterkéeltség nélkül, amely nyugtalanít, és ami miatt az ember csalódottan, az erényt el nem érve tér vissza, mivel a görbe utat választotta. És a bölcsességhez tartozik az is, hogy a zavaros dolgokból tiszta és édes dolgokat alkoss; ezáltal megnő a gyönyörök tisztasága, és a zavarosságok eltűnnek.

A hasznos dolgokkal való foglalkozás, nem pedig a károsakkal. A hasznos dolgokat kell szem előtt tartani és azok megvalósításán munkálkodni, és el kell fordulni a káros dolgoktól; hogy ez elterelje a szívet a gondot és bánatot hozó okokról, és segítséget kell keresni a pihenésben és a lélek összpontosításában a fontos teendőkhöz.

A feladatok azonnali elvégzése. A hasznos dolgok közé tartozik a feladatok azonnali elvégzése, és a jövőre való felkészülés; mert ha a cselekedetek nincsenek lezárva, felhalmozódnak a korábbi, befejezetlen cselekedetek, és hozzájuk adódnak a későbbi cselekedetek, így a terhük súlyosabbá válik. Ha azonban mindent a maga idejében lezársz, a jövőbeni cselekedetekhez a gondolkodás és a cselekvés erejével fogsz hozzáfogni.

A prioritások helyes sorrendje -tanácskozással, tanács kérése által. A hasznos cselekedetek közül a

legfontosabbat kell előnyben részesíteni. Tegyél különbséget aközött, amihez a lelked vonzódik és ami iránt a vágyad a legerősebb, hiszen ennek az ellenkezője unalmat, csömört és szomorúságot okoz. Ehhez kérd a helyes gondolkodás segítségét és kérd ki mások véleményét is, hiszen sosem bánta meg az, aki tanácsot kért. Tanulmányozd alaposan azt, amit tenni akarsz. Ha a haszon bebizonyosodik, és elhatározásra jutsz, akkor bízd magad Allahra, bizony Allah szereti azokat, akik Reá bízzák magukat.

Hála legyen Allah-nak, a Világok Urának!

És Allah áldja meg és adjon örök üdvösséget a mi vezetőnknek Muḥammad-nak, háznépének és Társainak!

Index

A boldog élethez vezető hasznos eszközök	2
A boldog élethez vezető hasznos eszközök	2
Összeállította:	2
Sajkh Abd al-Rahmán bin Nászir asz-Sza'di [tudományos átírásban a szerző neve: aš-Šaykh ʿAbd ar-Raḥmān bin Nāṣir as-Saʿdī] (Allah legyen könyörületes hozzá)	2
Előszó	2
Fejezet: A Hit és a jó cselekedet.....	3
Fejezet: Egy bizonyos tevékenységgel való foglalkozás vagy valamely hasznos tudomány művelése	10
Fejezet: Az Allahról való gyakori megemlékezés.....	14
Fejezet: Törekvés az aggodalmat eredményező okok megszüntetésére, valamint az örömet hozó okok elérésére.	16
Fejezet: A legrosszabb eshetőségek felmérése	18
Fejezet: A szív szilárdsága, eltökélt ereje, és annak zavartalansága és az indulatok megfékezése	19
Fejezet: A lélek rászoktatása a mások hibáinak elviselésére.	21
Fejezet: Az óvakodás attól, hogy a gondok elragadjanak	23