

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

**KORISNA SREDSTVA ZA
SREČNO ŽIVLJENJE**

KORISNA SREDSTVA ZA SREČNO ŽIVLJENJE

Šejh Abdurrahman ibn Nasir Es-Sadij

KORISNA SREDSTVA ZA SREČNO ŽIVLJENJE

Avtor:

**Šejh Abdurrahman ibn Nasir Es-Sadij,
rahimehullah**

Uvod

Vsa hvala pripada Allahu. Pričujem, da ni drugega resničnega boga, vrednega čaščenja, razen Allaha, Edinega, ki nima družabnika, in pričujem, da je Muhammed Njegov suženj in Njegov poslanec. Naj Allah blagoslovi in podari mir njemu, njegovi družini in ashabom.

Mir srca, njegova notranja spokojnost, veselje ter odprava skrbi in žalosti so cilj, h kateremu stremi vsak človek. Z njimi se doseže dobro življenje ter popolna radost in zadovoljstvo. Za to obstajajo verski, naravni in praktični vzroki, vendar se vsi skupaj v polnosti združijo le pri vernikih. Kar pa zadeva druge ljudi, četudi nekaj od tega dosežejo z določenih vidikov in z razlogi, za katere si prizadevajo njihovi razumniki, so prikrajšani za tisto, kar je koristnejše, trajnejše ter boljše v sedanjem stanju in v končnem izidu.

V tej poslanici bom omenil razloge za ta najvišji cilj, ki mi prihajajo na misel — cilj, h kateremu si prizadeva vsak človek.

Nekateri so jih dosegli v veliki meri in zato živijo prijetno ter lepo življenje; drugi so v tem povsem spodleteli in živijo življenje v stiski in nesreči. Spet tretji so nekje vmes, glede na mero uspeha, ki jim je bila dana. Allah je Tisti, ki daje uspeh, in pri Njem iščemo pomoč za vsako dobro ter zaščito pred vsakim zlom.

POGLAVJE: Iman (verovanje) in dobro delo

Največji vzrok sreče ter njen izvor in temelj sta iman (verovanje) in dobro delo. Vzvišeni pravi:

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

»Kdor dela dobro, naj bo moški ali ženska, in je vernik – mu bomo dali, da bo živel lepo življenje in nagradili ga bomo z nagrado, skladno z njegovimi najboljšimi dejanji, ki jih je storil.« (Kur'an, 16:97)

Vzvišeni Allah je obljubil tistim, ki združijo verovanje in dobra dejanja, lepo življenje na tem svetu ter nagrado na tem svetu in v onstranstvu.

Razlog za to je jasen: verniki, ki v Allaha verujejo s pravilnim verovanjem, iz katerega izvirajo dobra dela in ki izboljšuje srce, vedenje, ter življenje na tem svetu in v onstranstvu, imajo trdne temelje in načela. S pomočjo teh se znajo soočiti z vsem, kar jih doleti — tako z razlogi za veselje in radost kot z razlogi za skrb, nemir in žalost.

Blagodejne stvari in radosti sprejemajo s hvaležnostjo ter jih uporabljajo na način, ki prinaša

korist. Ko tako ravnaajo, se v njih rojevajo velike notranje dobrine: veselje ob prejetih darovih, želja po njihovi trajnosti in blagoslovu ter upanje na nagrado hvaležnih. Te dobrine s svojo vrednostjo in blagoslovom presegajo same radosti, iz katerih izvirajo.

Težave, nadloge, skrbi in žalost sprejemajo tako, da se uprejo tistemu, kar je mogoče premagati, ublažijo, kar je mogoče ublažiti, ter s potrpežljivostjo prenašajo tisto, čemur se ni mogoče izogniti. Tako iz preizkušenj pridobijo koristne izkušnje in notranjo moč, iz potrpežljivosti ter pričakovanja nagrade pa velike sadove. Zaradi tega se nadloge razblinijo, na njihovo mesto pa stopijo radost, upanje in hrepenenje po Allahovi dobroti in nagradi. To je Poslanec ﷺ pojasnil v verodostojnem hadisu, ko je rekel:

«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»

»Kako izjemno je stanje vernika! Vsako njegovo stanje je zanj dobro: če ga doleti dobro, je hvaležen in v tem je zanj dobro; če ga doleti preizkušnja, je potrpežljiv in tudi v tem je zanj dobro. In to je dano le verniku.« (Muslim)

Poslanec ﷺ je s tem pojasnil, da se verniku pomnožita korist in dobro v vsem, kar ga doleti, bodisi radost bodisi preizkušnja. Zato se lahko dva človeka, ki ju doleti ista stvar — dobro ali slabo —

v odzivu nanjo močno razlikujeta, in to glede na razliko v njunem verovanju in dobrih dejanjih. Tisti, ki ga zaznamujeta ti dve lastnosti in ki blagostanje ter preizkušnje sprejema s hvaležnostjo in potrpežljivostjo, je napolnjen z radostjo in veseljem, od njega pa se oddaljijo skrb, žalost, nemir, tesnoba in stiska. Tako se mu že na tem svetu uresniči dobro življenje. Drugi pa prijetne stvari sprejema z objestnostjo, prevzetnostjo in oholostjo. Njegov značaj se zaradi tega pokvari in jih sprejema podobno kot živali – s pohlepom in nenasitnostjo. Kljub temu v srcu nima miru, temveč je notranje raztresen iz več razlogov: zaradi strahu pred izgubo tistega, kar mu je ljubo; zaradi številnih sporov in nasprotovanj, ki iz tega pogosto nastajajo; ter zato, ker se človeška duša nikoli ne ustavi pri določeni meji, ampak nenehno hrepeni po novih stvareh, ki jih morda doseže ali pa tudi ne. In četudi bi jih dosegel, bi zaradi omenjenih razlogov ostal nemiren. Preizkušnje pa sprejema s tesnobo, obupom, strahom in razdraženostjo. Zato ni treba posebej opisovati bede njegovega življenja, duševnih in živčnih bolezni ter strahu, ki ga lahko pripelje do najhujših stanj in najtežjih nadlog; saj ne upa na nagrado in nima potrpežljivosti, ki bi ga potolažila in mu olajšala breme.

Vse to potrjuje izkušnja. Če že en sam tak primer primerjamo z dejanskim stanjem ljudi, opazimo veliko razliko med vernikom, ki ravna v skladu s

svojim verovanjem, in tistim, ki tega nima. Verovanje namreč z največjo močjo spodbuja k zadovoljstvu z Allahovo oskrbo in s tem, kar je iz Svoje dobrote in plemenitosti podaril Svojim sužnjem.

Vernik, ki ga doleti preizkušnja z boleznijo, revščino ali podobnimi tegobami, katerim so izpostavljeni vsi ljudje, je – zaradi svojega verovanja ter zadovoljstva s tem, kar mu je Allah odredil – notranje spokojen. V srcu ne hrepeni po tistem, kar mu ni bilo namenjeno; gleda na tistega, ki je v slabšem položaju od njega, in ne na tistega, ki je v boljšem. Njegova radost, sreča in duševni mir so lahko celo večji od radosti tistega, ki ima vse posvetne dobrine, a mu ni dano to notranje zadovoljstvo.

Nasprotno pa človek, katerega dejanja niso v skladu z njegovim verovanjem, ob preizkušnji z revščino ali ob izgubi posvetnih dobrin zapade v skrajno nesrečo in bedo.

Še en primer: kadar se pojavijo vzroki za strah in človeka doletijo nesreče, je tisti s trdnim verovanjem stanovitnega srca in mirne duše. Zmožen je obvladati dogodek, ki ga je doletel, po svojih najboljših močeh — z mislijo, besedo in dejanjem. Svojo dušo je že pripravil na takšne neprijetnosti. To so stanja, ki človeku prinašajo mir in utrujejo njegovo srce.

Nasprotno temu je pa človek brez verovanja, ki ob nastopu strahu doživi notranji pretres: njegova vest se vznemiri, živci se mu napnejo, misli se razpršijo, preplavita pa ga strah in groza. Združita se zunanji strah in notranja tesnoba, katere globine ni mogoče opisati. Če takšni ljudje nimajo določenih naravnih mehanizmov, ki zahtevajo dolgo vajo, se njihove moči zlomijo in živci popustijo. To je posledica pomanjkanja vere, ki človeka vodi k potrpežljivosti — zlasti v kritičnih trenutkih ter v žalostnih in pretresljivih okoliščinah.

Pravičnej in grešnik, vernik in nevernik si delijo pridobljeni pogum ter prirojen nagon, ki blaži strahove in jih zmanjšuje. Vendar se vernik odlikuje z močjo verovanja, potrpežljivostjo, zaupanjem v Allaha, zanašanjem Nanj ter pričakovanjem Njegove nagrade — lastnostmi, ki povečujejo njegov pogum, mu olajšujejo breme strahu in mu lajšajo preizkušnje, kot Vzvišeni pravi:

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

»...Če trpite bolečine, tudi oni resnično trpijo bolečine, kakor trpite vi, vendar vi pričakujete od Allaha, česar oni ne pričakujejo...« (Kur'an, 4:104) Zaradi tega jim Allah podari Svojo pomoč, posebno podporo in okrepitev, ki razprši strahove. Vzvišeni pravi:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

»...Bodite potrpežljivi, zakaj Allah je resnično na strani potrpežljivih.« (Kur'an, 8:46)

Dobrota do ljudi z besedami in dejanji Med vzroki, ki odpravljajo skrb, žalost in tesnobo, je dobrota do ljudi z besedami in dejanji ter različne oblike dobrodelnosti do njih. Vse to spada med dobro in plemenito ravnanje. S takšnimi dejanji Allah od ljudi – tako od pravičnega kot od grešnika – odvrne skrbi in žalosti v meri, v kakršni jih opravljajo. Vendar ima vernik od tega najpopolnejši delež, saj se odlikuje po tem, da njegova dobrota izhaja iz iskrenosti in pričakovanja Allahove nagrade.

Zato mu Allah olajša delanje dobrega zaradi upanja na dobro, ki ga pričakuje, in ga zaradi njegove iskrenosti ter pričakovanja nagrade varuje pred nadlogami. Vzvišeni pravi:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ اتَّبِعْنَا إِنَّ اللَّهَ قَسِيبٌ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

»Ni dobrega v večini njihovih tajnih pogovorov, razen kdor spodbuja dajanje miloščine, opravljanje dobrih dejanj ali pomiritev med ljudmi. In kdor to stori, iskaje Allahovo zadovoljstvo, mu bomo kmalu dali veličastno nagrado.« (Kur'an, 4:114)

Tako Vzvišeni pojasnjuje, da so vsa ta dejanja dobro za tistega, ki jih opravlja — dobro namreč prinaša dobro in odvrča zlo. Verniku, ki svoja dejanja opravlja v pričakovanju nagrade, Allah

podari veliko plačilo, med katerim je tudi odprava skrbi, žalosti, notranjih stisk in podobnega.

POGLAVJE: Ukvaranje s koristnimi dejanji ali s koristnim znanjem

Med načini za odpravljanje nemira, ki izvira iz živčne napetosti in zaposlenosti srca z neprijetnimi mislimi, je ukvarjanje s koristnimi dejanji ali s koristnim znanjem; to namreč zaposli srce in ga odvrne od zadeve, ki mu povzroča nemir. Zaradi tega človek morda pozabi razloge, ki so mu povzročili skrb in žalost; njegova duša se razveseli in njegova življenjska moč se okrepi. Ta vzrok velja tako za vernika kot za druge. Vernika pa odlikujejo njegovo verovanje, iskrenost in prizadevanje za Allahovo nagrado pri ukvarjanju z znanjem, ki se ga uči ali ga poučuje, ter pri opravljanju dobrih del. Če gre za ibadet, je to ibadet; če pa gre za posvetno opravilo ali navado, ki ju spremljata iskren namen in želja, da bi si s tem pomagal pri pokornosti Allahu, ima to močan učinek pri odpravljanju skrbi, tesnobe in žalosti. Koliko ljudi je bilo preizkušenih z nemirom in nenehno notranjo stisko, da so jih zajele različne bolezni — njihovo najučinkovitejše zdravilo pa je bilo prav v tem, da so pozabili na vzrok, ki jih je vznemirjal, in se posvetili eni izmed svojih pomembnih nalog.

Zato je primerno, da se človek ukvarja z delom, ki njegovo dušo privlači in ji ustreza, saj to najbolj

prispeva k doseganju tega koristnega cilja. Allah ve najbolje.

Popolna osredotočenost na današnji dan Eden od načinov za odpravljanje skrbi in tesnobe je popolna osredotočenost misli na opravila današnjega dne ter opustitev pretiranega ukvarjanja s prihodnostjo in žalovanja za preteklostjo. Zato je Allahov poslanec ﷺ iskal zatočišče pred skrbjo in žalostjo. Žalovanje za preteklimi dogodki, ki jih ni mogoče vrniti ali popraviti, ne prinaša nobene koristi, medtem ko lahko skrb, ki izvira iz strahu pred prihodnostjo, človeku zelo škoduje. Zato naj bo človek osredotočen na svoj današnji dan — naj zbere ves svoj trud in prizadevnost za izboljšanje sedanjega trenutka. Ko se srce zbere okoli tega cilja, se dejanja izpopolnijo, človek pa se razbremeni skrbi in žalosti. Ko Poslanec ﷺ uči dovo ali usmerja svoj ummet k njej, skupaj z iskanjem Allahove pomoči in upanjem na Njegovo milost spodbuja tudi k prizadevnosti in delu za doseg tistega, za kar človek prosi, ter k opustitvi tega, česar želi, da bi bilo od njega odvrnjeno. Dova je namreč povezana z dejanjem: človek si prizadeva za tisto, kar mu koristi v veri in na tem svetu, prosi svojega Gospodarja za uspeh v svojem cilju in išče Njegovo pomoč pri tem, kot je Poslanec ﷺ rekel:

(أَحْرِصْ 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)

»Prizadevaj si za to, kar ti koristi, išči Allahovo pomoč in ne obupuj! Če pa te doleti preizkušnja, ne reci: 'Ko bi storil tako, bi bilo drugače,' temveč reci: 'Allah je odredil in storil, kar je hotel,' kajti beseda 'če' odpira vrata šejtanovemu delovanju.« (Muslim)
Tako je Allahov poslanec ﷺ učil, naj si človek v vseh okoliščinah prizadeva za tisto, kar mu koristi, naj išče Allahovo pomoč in naj ne podleže nemoči in škodljivi lenobi. Hkrati pa naj sprejme tisto, kar se je že zgodilo, in se prepusti Allahovi odredbi.

Zadeve je mogoče razdeliti na dve vrsti: na tiste, pri katerih si človek lahko prizadeva, da jih doseže, izboljša ali omili — tu mora vložiti svoj trud in prositi Allaha za pomoč; in na tiste, na katere nima vpliva — te naj mirno sprejme in se z njimi sprijazni. Upoštevanje tega načela človeku prinaša notranji mir ter pomaga odpravljati skrbi in žalost.

Poglavje: Pogosto spominjanje Allaha

Med največjimi vzroki za širino srca, notranji mir in spokojnost je pogosto spominjanje Allaha. To ima namreč izjemen učinek: pomirja srce ter odpravlja skrbi in žalost. Vzvišeni Allah pravi:

(...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

»...Z omenjanjem Allaha se resnično umirijo srca.« (Kur'an, 13:28) Spominjanje Allaha ima velik

vpliv pri doseganju tega cilja — tako zaradi svoje posebne vrednosti kakor tudi zaradi nagrade in plačila, ki ju človek od Njega pričakuje.

Omenjanje Allahovih vidnih in skritih blagodati
Omenjanje Allahovih vidnih in skritih blagodati ima izjemen učinek. Z njihovim prepoznavanjem in omenjanjem Allah od človeka odvrne skrb in žalost ter ga spodbuja k hvaležnosti, ki spada med najvišje in najplemenitejše stopnje. To velja tudi takrat, ko je človek v revščini, bolezni ali drugih preizkušnjah. Ko namreč primerja neprijetnost, ki ga je doletela, z neštetimi Allahovimi blagodatmi, s katerimi je obdarjen, spozna, da ta v primerjavi z njimi skoraj nima teže.

Še več: kadar Allah Svojega sužnja preizkusi z nadlogami in težavami, pa ta v njih izpolni dolžnost potrpežljivosti, zadovoljstva in predanosti, se njihova teža zmanjša in breme postane lažje. Upanje na nagrado ter čaščenje Allaha skozi potrpežljivost in zadovoljstvo celo spremenita grenkobo preizkušenj v sladkost — tako da sladkost pričakovane nagrade povzroči, da človek pozabi na grenkobo potrpljenja.

Oziranje na tiste, ki so v slabšem položaju od nas
Med najbolj koristnimi napotki v tem pogledu je to, na kar nas je Allahov poslanec ﷺ usmeril v verodostojnem hadisu, ko je rekel:

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

»Glejte tiste, ki so pod vami, in ne glejte tistih, ki so nad vami, kajti tako boste manj zaničevali Allahove blagodati do vas.« (Muslim) Ko ima človek to veliko načelo nenehno pred očmi, spozna, da – ne glede na svoje stanje – v blagostanju in oskrbi prekaša mnoge ljudi ter vse, kar je s tem povezano. Zaradi tega izginejo njegova skrb, tesnoba in žalost, poveča pa se njegovo veselje in zadovoljstvo z Allahovimi blagodatmi, v katerih prekaša tiste, ki so v slabšem položaju od njega.

In bolj ko človek premišljuje o Allahovih vidnih in skritih, verskih in posvetnih blagodatih, bolj spoznava, koliko dobrega mu je njegov Gospodar podaril in pred koliko zla ga je obvaroval. Brez dvoma to odpravlja skrb in žalost ter v srce prinaša veselje in radost.

POGLAVJE: Prizadevanje za odpravo skrbi in doseganje veselja

Med vzroki, ki prinašajo veselje ter odpravljajo skrb in žalost, je prizadevanje za odpravo dejavnikov, ki povzročajo skrb, ter prizadevanje za pridobivanje tistih, ki prinašajo radost. To se doseže tako, da človek opusti razmišljanje o preteklih neprijetnostih, ki jih ni mogoče spremeniti, in se zaveda, da je nenehno ukvarjanje z njimi nesmiselno — celo znak nerazsodnosti. Zato

se bori sam s seboj, da ne bi vračal misli k njim. Prav tako se bori proti nemiru zaradi prihodnosti, ki izvira iz namišljenih strahov pred revščino, nevarnostjo ali drugimi neprijetnostmi, ki si jih zamišlja o svoji prihodnosti. Človek naj se zaveda, da je prihodnost neznana — ne ve, kaj bo prinesla dobrega ali slabega, upanja ali bolečine — in da je vse to v rokah Vsemogočnega, Vsemodrega. Ljudje nad tem nimajo oblasti; njihova naloga je le prizadevanje za pridobivanje koristi in odvrnitev škode. Ko človek odvrne svoje misli od tesnobnega razmišljanja o prihodnosti, se zanese na svojega Gospodarja in Mu zaupa, se njegovo srce umiri, njegove razmere se izboljšajo, skrb in tesnoba pa izginejo.

Dova Med najkoristnejšimi stvarmi glede prihodnosti je obračanje k Allahu z dovo, s katero je Poslanec ﷺ pogosto prosil:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عَصَمَهُ 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»

»O Allah, popravi mi mojo vero, ki varuje moje zadeve; popravi mi moje posvetno življenje, v katerem je moja preskrba; popravi mi moje prihodnje življenje, h kateremu se vračam. Stori, da bo moje življenje povečanje vsakega dobrega, smrt pa počitek od vsakega zla.« (Muslim) In prav tako njegove besede:

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

»O Allah, v Tvojo milost upam, zato me ne prepusti samemu sebi niti za trenutek in popravi vse moje stanje. Ni drugega resničnega boga razen Tebe.« (Ebu Davud, verodostojen hadis) Kadar suženj vztrajno ponavlja to dovo — s prisotnim srcem, iskrenim namenom in hkrati z dejanskim prizadevanjem, da bi to uresničil — mu Allah uresniči to, za kar Ga prosi in v kar upa, njegova skrb pa se spremeni v radost in veselje.

POGLAVJE: Notranja priprava na težke preizkušnje

Med najkoristnejšimi načini za odpravljanje tesnobe in skrbi je, da si človek, kadar ga doleti nesreča, prizadeva omiliti njen učinek tako, da premisli o najslabših možnih izidih in se nanje notranje pripravi. Ko to stori, naj nato po svojih najboljših močeh ublaži tisto, kar je mogoče ublažiti. S takšno pripravo in koristnim prizadevanjem se skrbi in žalosti zmanjšajo, njegov trud pa se usmeri v pridobivanje koristi in odvrnitev škode, kolikor mu je to omogočeno.

Kadar človeka doletijo razlogi za strah, bolezen, revščino ali izgubo stvari, ki so mu ljube, naj to sprejme z notranjo mirnostjo in pripravi svojo dušo celo na najhujšo možno obliko preizkušnje. Priprava duše na prenašanje težav jih namreč

olajša in zmanjša njihovo težo. Še posebej pa to velja, če se človek po svojih močeh dejavno trudi, da bi se z njimi spopadel. Tako združi notranjo pripravljenost s koristnim delovanjem, ki odvrča misli od nesreče, hkrati pa obnavlja svojo moč za soočanje s težavami. Pri tem se zanaša na Allaha in Mu trdno zaupa. Brez dvoma imajo takšna ravnanja velik učinek: prinašajo veselje, širino srca in upanje na nagrado — tako v tem kot v prihodnjem življenju. To ni le teorija, temveč nekaj, kar potrjuje izkušnja, in primerov takšne koristi je zelo veliko.

POGLAVJE: Moč srca in notranji mir

Med največjimi zdravili za duševne bolezni, pa tudi za telesne tegobe, je moč srca — da človeka ne vznemirjajo prividi in namišljene predstave, ki jih povzročajo slabe misli. Jeza, notranja zmedenost ter nenehno pričakovanje nesreč ali izgube tistega, kar je človeku drago, sodijo med boleče vzroke, ki človeka pahnejo v skrb, žalost, bolezni srca in telesa ter celo v živčni zlom — z vsemi njegovimi škodljivimi posledicami, katerih nevarnost so ljudje že mnogokrat izkusili.

Tevekkul (zanašanje na Allaha) Kadar se srce zanese na Allaha in Mu popolnoma zaupa, se ne prepušča blodnim mislim in iluzijam, niti ga ne obvladajo temne predstave, temveč zaupa v Njega in upa na Njegovo milost. S tem se od človeka odmaknejo skrb in žalost, izginejo številne telesne

in duševne bolezni, srce pa doseže moč, širino in veselje, ki jih ni mogoče opisati z besedami. Koliko bolnišnic je polnih ljudi, ki trpijo zaradi strahov in zmotnih predstav, in kako močno so te stvari prizadele srca mnogih močnih — kaj šele šibkih. Kolikokrat so pripeljale celo do zmedenosti in izgube razuma. Resnično varen je tisti, ki ga Allah obvaruje in mu da uspeh v boju z lastno dušo, da si pridobi koristna sredstva, ki krepijo srce in odganjajo tesnobo. Vzvišeni pravi:

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

»In kdor se zanese na Allaha — On mu zadostuje.« (Kur'an, 65:3) To pomeni: zadostuje mu za vse, kar ga skrbi v zadevah njegove njegovega življenja in vere.

Človek, ki se zanese na Allaha, je močnega srca. Nanj ne vplivajo blodnje in ga nesreče ne vznemirjajo, saj ve, da to izhaja iz šibkosti duše ter iz strahu, ki nima resnične osnove. Hkrati se zaveda, da je Allah tistemu, ki se Nanj zanese, zagotovil popolno zadostnost. Zato Mu zaupa in je pomirjen z Njegovo obljubo. Tako izginejo njegova skrb in tesnoba, stiska se spremeni v olajšanje, žalost v veselje, strah pa v varnost. Zato prosimo Vzvišenega, naj nam podari notranji mir, moč in stanovitnost srca ter popolno zanašanje Nanj — tisto zanašanje, s katerim je Allah svojim

zaupnikom obljubil vsako dobro in zaščito pred vsako neprijetnostjo in škodo.

POGLAVJE: Navajanje duše na sprejemanje pomanjkljivosti drugih

Na to kažejo tudi besede Allahovega poslanca ﷺ:

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

»Vernik naj ne sovraži vernice; če mu pri njej kakšna lastnost ni po volji, bo pri njej našel drugo, s katero je zadovoljen.« (Muslim)

Dve veliki koristi:

Prva korist: napotek glede ravnanja z ženo, sorodnikom, prijateljem, sodelavcem in vsakim, s katerim si v odnosu ali stiku. Človek naj svojo dušo pripravi na to, da bo pri vsakem nujno našel kakšno pomanjkljivost, napako ali lastnost, ki mu ni po volji. Ko to opazi, naj to primerja z dolžnostjo ohranjanja vezi in ljubezni ter se spomni dobrih lastnosti te osebe in skupnih ciljev, ki ju povezujejo. S spregledovanjem slabosti in upoštevanjem dobrih lastnosti se ohranjata bližina in povezanost, s tem pa človek doseže notranji mir in zadovoljstvo.

Druga korist: odprava skrbi in nemira, ohranjanje notranje vedrine, vztrajanje pri izpolnjevanju obveznih in priporočljivih dolžnosti ter doseganje miru med obema stranema. Kdor pa se ne ravna po tem napotku Poslanca ﷺ, temveč ravna nasprotno — opazi le slabosti in prezre dobre lastnosti — bo neizogibno zapadel v nemir.

Ljubezen med njim in tistim, s katerim je povezan, se bo skalila, številne dolžnosti, ki bi jih morala oba ohranjati, pa se bodo pretrgale.

Mnogi ljudje z vzvišenimi cilji se ob velikih nesrečah in hudih preizkušnjah znajo utrditi v potrpežljivosti in notranji spokojnosti. Vendar pa jih pri nepomembnih in drobnih stvareh hitro zajame nemir in njihova notranja vedrina se skalí. Vzrok za to je, da so svojo dušo pripravili na velike preizkušnje, zanemarili pa so jo pri majhnih, kar jim škoduje in jim jemlje duševni mir. Razumen človek pa svojo dušo navaja tako na majhne kot na velike stvari. Pri vsem prosi Allaha za pomoč in Ga prosi, naj ga niti za trenutek ne prepusti samemu sebi. Tako mu postanejo lahke tudi drobne stvari, kakor so mu že postale lahke velike. In tako ostaja notranje spokojen, s pomirjenim srcem in v trajnem miru.

Poglavje: Neprepuščanje skrbem

Razumen človek ve, da je pravo življenje življenje sreče in notranje spokojnosti — in da je takšno življenje zelo kratko. Zato ga ne sme krajšati s skrbmi in prepuščanjem žalosti, saj je to v nasprotju z bistvom pravega življenja. Svoje življenje varuje in ne dovoli, da bi velik del njega postal plen skrbi in tegob. V tem ni razlike med pravičnim in grešnikom; vendar ima vernik pri uresničevanju

tega načela največji in najbolj koristen delež — tako v tem življenju kot v onstranstvu.

Primerjava med Allahovimi blagodatmi in preizkušnjo Kadar človeka doleti kaj neprijetnega ali se tega boji, naj pomisli na vse blagodati, ki so mu dane, in jih primerja s težavo, ki ga je zadela. Ob takšni primerjavi postane jasno, kako številne so blagodati, v katerih živi, in kako majhna je preizkušnja v primerjavi z njimi.

Prav tako naj strah pred morebitno škodo primerja z mnogimi možnostmi, da se to sploh ne bo zgodilo, in naj ne dovoli, da bi ena šibka možnost prevladala nad številnimi močnejšimi. Tako se skrb in strah postopoma umirita. Človek naj premisli tudi o najslabšem možnem izidu in se notranje pripravi nanj, če bi do njega res prišlo. Hkrati pa naj stori vse, kar je v njegovi moči, da prepreči tisto, kar se še ni zgodilo, ter odpravi ali vsaj omili tisto, kar se je že zgodilo.

Škoda ljudi se vrača nanje, dokler se z njo ne obremenjuješ. Koristno je vedeti, da krivica ali škoda, ki ti jo ljudje povzročijo — posebej z grdimi besedami — v resnici škoduje njim, ne tebi. Tebi začne škodovati šele takrat, ko se z njo začneš obremenjevati in ji dovoliš, da zavlada nad tvojimi mislimi in občutki. Takrat te prizadene le toliko, kolikor ji sam odpreš vrata. Če pa se z njo ne obremenjuješ in je ne zadržuješ v sebi, ti ne more škodovati.

Polepšaj življenje s koristnimi mislimi Vedi, da tvoje življenje sledi tvojim mislim. Kadar so usmerjene v to, kar ti koristi v veri in na tem svetu, postane življenje dobro in srečno; kadar pa niso, je ravno obratno.

Da je tvoje ravnanje z drugimi zaradi Allaha, ne zaradi ljudi Med najbolj koristnimi stvarmi za odpravljanje skrbi je, da svojo dušo navadiš, da zahvalo pričakuje le od Allaha. Kadar storiš dobro komu, ki ima do tebe pravico, ali komu, ki je nima, vedi, da to počneš zaradi Allaha. Zato se ne oziraj na hvaležnost tistega, ki si mu izkazal dobroto. Vzvišeni Allah pripoveduje o izbranih med Svojimi sužnji, da so govorili:

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

»Hranimo vas zgolj zaradi Allaha; od vas ne želimo ne plačila ne zahvale.« (Kur'an, 76:9)

To še posebej velja v odnosu do družine in otrok, s katerimi si najtesneje povezan. Kadar svojo dušo navadiš, da od njih odvrčaš zlo in jim želiš dobro, prineseš mir njim — in ga najdeš tudi sam. Med vzroki notranjega miru je tudi to, da sprejemaš vrline in ravnaš po njih iz iskrenega notranjega nagiba, brez prisile in pretvarjanja, ki človeka le izčrpa in ga na koncu pustita brez sadov vrline. To je modrost: neprijetne stvari preoblikovati v nekaj čistega in prijetnega. Tako se radost poglobi, tegobe pa izginejo.

Ukvarjanje s koristnim namesto s škodljivim. Usmerjaj svoje misli v tisto, kar ti koristi, in si prizadevaj to tudi uresničiti. Ne zadržuj se pri škodljivih stvareh, saj te prav one vlečejo v skrb in žalost. Kadar se posvetiš koristnemu, se od teh vzrokov naravno oddaljiš. Pri pomembnih opravilih si privošči počitek in zberi svoje notranje moči, da se srce umiri in okrepi za tisto, kar je zares pomembno.

Opravljanje nalog brez odlašanja Med koristnimi navadami je tudi to, da naloge opraviš takoj in jih ne odlagaš. Tako si kasneje bolj razbremenjen in imaš več miru pri soočanju s prihodnjimi obveznostmi. Če nalog ne dokončaš sproti, se začnejo kopičiti: nedokončana opravila iz preteklosti se naberejo, pridružijo pa se jim še nova. Tako breme postaja vse težje. Če pa vsako stvar opraviš ob njenem času, se prihodnjih nalog lotiš z bistro glavo, večjo močjo in več zagona.

Začni z najpomembnejšim Pri koristnih opravilih vedno začni z najpomembnejšim, nato nadaljuj po vrstnem redu pomembnosti. Upoštevaj tudi to, do česa čutiš naravno nagnjenje in za kaj imaš več notranje pripravljenosti — kajti če se človek stalno sili v nekaj, kar mu je tuje ali odbojno, ga hitro zajame naveličanost, utrujenost in notranji nemir. Pri tem si pomagaj z jasnim razmislekom in posvetovanjem z drugimi, saj kdor se posvetuje, redko obžaluje. Kar nameravaš storiti, temeljito

premisli in dobro pretehtaj. Ko prepoznaš korist in sprejmeš trdno odločitev, se zanesi na Allaha — kajti Allah ljubi tiste, ki se Nanj zanašajo.

Vsa hvala pripada Allahu, Gospodarju svetov.

Naj Allah blagoslovi in podari mir našemu poslancu Muhammedu, njegovi družini in njegovim ashabom.

الفهرس

KORISNA SREDSTVA ZA SREČNO ŽIVLJENJE	2
KORISNA SREDSTVA ZA SREČNO ŽIVLJENJE	2
Avtor:	2
Šejh Abdurrahman ibn Nasir Es-Sadij, rahimehullah	2
Uvod	2
POGLAVJE: Iman (verovanje) in dobro delo	3
POGLAVJE: Ukvaranje s koristnimi dejanji ali s koristnim znanjem	9
Poglavje: Pogosto spominjanje Allaha	11
POGLAVJE: Prizadevanje za odpravo skrbi in doseganje veselja	13
POGLAVJE: Notranja priprava na težke preizkušnje	15
POGLAVJE: Moč srca in notranji mir	16
POGLAVJE: Navajanje duše na sprejemanje pomanjkljivosti drugih	18
Poglavje: Neprepuščanje skrbem	19