

**Beschreibung:** Die Perspektive des Islam zur Selbstentwicklung. Teil 3: Sich Gottes bewusst sein und über seine Taten nachdenken führt dazu, sich zu verbessern.

von Syed Imtiaz Ahmad

Veröffentlicht am 31 Aug 2015 - Zuletzt verändert am 31 Aug 2015

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Islamische Sitten und Gebräuche](#)

---

### System der Selbstentwicklung

Diese Prinzipien zu verstehen, liegt normalerweise innerhalb der Reichweite der meisten Menschen, doch diese Prinzipien in die Praxis umsetzen, erfordert Mut und eine systemische Routine.



Beachte folgenden Auszug aus der Überlieferung (Hadith) des Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, über eines der Dinge, die während der Nachtreise passiert sind. Er sagte: "...Allah hat meinen Anhängern 50 Gebete auferlegt. Als ich mit diesem Befehl Allahs zurück kehrte, kam ich an Moses vorbei, der mich fragte: 'Was hat Allah deinen Anhängern auferlegt?' Ich antwortete: 'Er hat ihnen 50 Gebete auferlegt.' Moses sagte: 'Geh zu deinem Herrn zurück (und bitte um Verringerung) denn deine Anhänger werden dies nicht ertragen können.' (Da ging ich zu Allah zurück und bat um Verringerung) und Er reduzierte sie auf die Hälfte. Als ich wieder an Moses vorbei kam und ihm dies mitteilte, sagte er: 'Geh zu deinem Herrn zurück, denn deine Anhänger werden es nicht ertragen können.' Da kehrte ich wieder zu Allah zurück und bat um eine weitere Reduzierung und es wurde um die Hälfte verringert. Als ich wieder an Moses vorbei kam, sagte er zu mir: 'Kehre zu deinem Herrn zurück, denn deine Anhänger werden es nicht ertragen können.' Also kehrte ich zu Allah zurück und Er sagte: 'Dies sind fünf Gebete und sie entsprechen fünfzig (in der Belohnung), denn mein Wort ändert sich nicht.'"

Das Gebet, das wir zu Gott beten, ist ein Gedenken Gottes, und die Rechtleitung, die Er offenbart hat, um unsere Leben zu gestalten. Wir beten auf diese formelle Art fünfmal am Tag. Was ist mit der restlichen Zeit? Dies veranlasst uns, über die Moral in der Aussage des Propheten nachzudenken. Vielleicht wäre es eine ideale Zahl gewesen, fünfzigmal am Tag vor Gott zu stehen, wie der Prophet uns zuerst informiert hatte. Doch es wäre für die meisten Menschen eine zu große Belastung gewesen, wie der Prophet Moses, Gottes Gnade und Segen sei auf ihm, eingewandt hatte. Während die formelle Anzahl, die wir beten, fünf beträgt, muss die restliche Zeit ausgefüllt sein dem

kontinuierlichen Gedenken Gottes und der Reflektion unserer Taten im Licht dieser Rechtleitung, so gut es uns möglich ist. Die Schönheit des Islam ist, dass es nicht eine Reihe von Ritualen ist, die nach einer bestimmten Methode verrichtet werden; er ist mehr als das! Der Islam ist eine Lebensweise; alles, was wir tun, sollte getan werden, um Allah Allein zufrieden zu stellen. So weltliche Dinge wie essen, trinken, Bewegung und schlafen nehmen spirituelle Dimensionen an und werden von Gott belohnt!

Wir müssen uns Allahs jederzeit bewusst sein, egal zu welcher Zeit und an welchem Ort, und Seiner Rechtleitung in jeder unserer Angelegenheiten folgen. Wir müssen lieber aufmerksam sein, als zu impulsiv, bevor wir sprechen und bevor wir handeln. Wir müssen über das, was wir geäußert und getan haben, nachdenken. Der Prozess der Reinigung des Geistes wird im Islam als die schwierigste Form der menschlichen Anstrengung angesehen. Er muss mit Nachdruck, Geduld und Ausdauer verfolgt werden, mit Glauben an das, was Gott offenbart hat und mit Taten, die den Glauben zu allen Zeiten manifestieren, in widrigen wie in guten.

Vielen von uns wurden in unserer Kindheit angewiesen, ein Tagebuch zu führen, und darin verschiedene Dinge, die während des Tages geschehen sind. Die Weisheit dahinter liegt weniger darin, ein Vermächtnis zu schaffen, sondern darin, mehr darüber nachzudenken, als wir es normalerweise tun, wenn wir Dinge berichten, und die Dinge zu unterscheiden, die vielleicht wünschenswert sind von denen, die nicht wünschenswert sind. Es besteht der Bedarf, sich regelmäßig an Eindrücke zu erinnern, die auf unseren Geist eingewirkt haben durch das, was wir sehen, hören, fühlen und tun und eine Verbindung herzustellen zu dem, was wünschenswert ist. Auf diese Weise können wir impulsives Verhalten vermeiden, das auf dem, was wir in unserer Umgebung antreffen, basiert. Es ist unmöglich, solche Dinge auszusortieren, wenn sie uns begegnen, insbesondere wenn sie rasch hinter einander geschehen, oder in einer Theatralik, die uns im Augenblick in ihren Bann zieht. Wir müssen uns die Zeit nehmen, solche Dinge in Zeitlupe zu betrachten, und ohne die momentanen Einflüsse und den Lärm im Hintergrund. Wir alle benötigen Momente der ruhigen Reflektion und Einsamkeit, in denen wir versuchen, in allen unseren Angelegenheiten im Licht der göttlichen Offenbarung einen Sinn zu sehen.

Man könnte fragen, ob es bestimmte besondere Worte gibt, die man aussprechen kann, um Gottes zu gedenken und um über unsere Gedanken und Taten nachzudenken. Während es keine Grenzen gibt, in dem, was man sagen und sprechen kann, sind hier ein paar Beispiele was man sagen kann:

...Es gibt keinen wahren Gott (Gottheit) außer Allah und Muhammad ist der Gesandte Allahs. (*La ilaha il'la Allah Muhammad Rasuul Allah*)

Dieser einfache Ausdruck stellt den Höhepunkt für die menschliche Entwicklung dar. Uns daran zu erinnern, dass es keinen wahren Gott gibt außer Gott, liefert das bestmögliche Rahmenwerk für die menschliche Entwicklung, denn was Gott (Allah) uns zu tun gebietet, ist zu unseren Gunsten, und es besteht kein Bedarf, sich irgendeiner anderen Macht zu beugen, die im Gegensatz zu dem steht, was Gott uns gebietet.

Eine weitere Aussage, die man sagen kann, ist diese:

...Aller Lobpreis gebührt Allah (*Al-hamdu-lillah*)

*La ilaha illa Allah* leitet uns an, die richtigen Dinge zu tun. Was auch immer uns an Gutem widerfährt, ist von Allah. *La ilaha illa Allah* ist der Anker dafür, das Richtige zu tun und *Al-hamdu-lillah* (aller Lobpreis gebührt Gott) ist eine Anerkennung, bei aller Demut, dass wir für Gottes zahlreichen Segnungen dankbar sind. Diese Ausdrücke sollten uns als Erinnerung dienen, um unseren Geist und unsere Seele zu reinigen, damit wir Gott zufrieden stellen.

Weitere Beispiele für andere Ausdrücke zu, Gedenken Gottes zur Selbstentwicklung sind:

'Wie Vollkommen ist Gott' (*Subhanallah*) und 'Gott ist am Größten' (*Allah Akbar*).

## Schlußfolgerungen

Schließlich gibt es eine Zusicherung für den Lohn, der uns von Gott in dieser Welt und auch im Jenseits versprochen wurde:

**"Erfolgreich ist wahrlich derjenige, der sich rein hält und des Namens seines Herrn gedenkt (und) alsdann betet." (Quran 87:14-15)**

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/5319>

Copyright 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.