

# Lächeln, „rger und Achtsamkeit im Islam und ihre Verbindung zur Neurowissenschaft des 21. Jahrhunderts (Teil 3 von 3): Achtsamkeit

**Beschreibung:** Wie das Konzept von *Khuschu* dabei helfen kann, Achtsamkeit zu kultivieren und unsere Leben angenehmer und sinnvoller zu gestalten.

von Aisha Stacey (© 2018 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 28 May 2018 - Zuletzt verndert am 28 May 2018

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

Im Gegensatz zu dem, was viele Menschen glauben, ist Achtsamkeit keine Meditation. Es ist ein mentaler Zustand, der erreicht wird, indem man sein Bewusstsein auf die Gegenwart konzentriert. In den vorigen beiden Artikeln haben wir die neuesten Ergebnisse zu zwei der oberlieferungen die der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, seinen Anhängern empfohlen hat: Lächeln und seinen Zorn zu kontrollieren. In diesem Artikel angesichts der Forschung über Achtsamkeit werden wir über die islamische Art von Achtsamkeit sprechen - *Khuschu*, insbesondere *Khuschu* in Bezug auf die täglichen Gebete.



*Khuschu* bedeutet Konzentration und Demut im Gottesdienst (insbesondere in den Gebeten), während man aus vollem Herzen gegen alle Ablenkungen kämpft. Um *Khuschu* zu erreichen, muss man in der Lage sein, die Welt um sich zu vergessen und im Augenblick zu leben. Man muss völlig achtsam sein, denn man steht vor Gott und betet zu Ihm. Wenn man in der Lage ist, dies zu tun, ist man in der Lage, aus vollem Herzen zu beten und den Lohn dafür zu ernten. Sie sind ebenfalls in der Lage, sich Charakterzüge anzueignen, die ihnen in ihren weltlichen Leben zugutekommen.

Google sagt, dass Achtsamkeit ein mentaler Zustand ist, der dadurch erreicht wird, dass man sich auf den gegenwärtigen Augenblick konzentriert. Andere Wörterbücher definieren es als die Praxis, einen nicht-urteilenden Zustands erhöhter oder vollständiger Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen aufrechtzuerhalten.<sup>[1]</sup> Achtsamkeit ist beides, sowohl das aktuelle Schlagwort, als auch ein heißes Thema der westlichen Psychologie. Sie ist als effektiver Weg anerkannt worden, um Stress zu reduzieren, emotionale Intelligenz zu verbessern und destruktive, kognitive und

Verhaltensprozesse zu untergraben.

Stell dir mal vor, wir würden jedes Gebet mit einer erhöhten Achtsamkeit dessen was wir tun beten. Heutzutage ist es leicht, Dinge zu überstürzen und sich von weltlichen Dingen ablenken zu lassen, vom Verkehr, von der Milch, die du noch kaufen musst, den Hemden, die du noch bügeln musst. Wir wissen auch, dass jeder einzelne von uns durch die Tricks von Satan abgelenkt wird, von den Einflüsterungen, die als *Waswas* bekannt sind. Khuschu haben oder achtsam sein, wurde wissenschaftlich bewiesen als ein wesentlicher Schritt, um unseren Geist von diesen grüblerischen Gedanken zu befreien.[2]

Das Wort *Waswas* kommt vom arabischen Wort für Täuschung und bedeutet Gedanken des Zweifels, der Besorgnis oder des Zögerns. Es beinhaltet die Zerstreungen, die einem in den Kopf kommen, wenn man versucht, sich auf das Beten zu konzentrieren oder wenn man sich bemüht, sich der Wichtigkeit des Augenblicks bewusst zu werden. Islamische Gelehrte betonen die Wichtigkeit, *Waswas* nicht nachzugeben und es nicht die Qualität deines Gebets bestimmen zu lassen.

Der Prophet Muhammad sagte, dass derjenige, der die Gebetswaschung gut durchführt und dann zwei Gebetseinheiten betet, in denen er sich vollständig konzentriert, ohne an irgendetwas anderes zu denken, dem werden alle seine vergangenen Sünden vergeben[3], solange es keine großen Sünden sind[4]. Achtsam sei, in der Lage sein, sich auf den Augenblick zu konzentrieren, ist eine Fähigkeit, die es wert ist, entwickelt zu werden. Es gibt zahlreiche Vorteile, die mit der Achtsamkeit verbunden sind, sowohl in dieser Welt als auch als Vorbereitung auf die nächste.

Verschiedene Studien der vergangenen Jahre haben herausgefunden, dass Achtsamkeit zahlreiche gesundheitliche Nutzen haben, einschließlich einer erhöhten Immunfunktion, positive kognitive Effekte und die Reduzierung von psychologischem Stress.[5] Im Islam werden Belohnungen am Grad des Khuschu bemessen. Der Prophet Muhammad sagte, dass eine Person beten kann, aber nichts davon hat, außer einem Zehntel oder Neuntel oder Achtel und so weiter[6]. Sein Gefährte Ibn Abbas erklärte, dass damit gemeint ist, dass eine Person von seinem Gebet nicht mehr haben wird, als den Teil, den er konzentriert gewesen war.

In einer Studie von 2007 an der Universität von Toronto[7] wurde ein neues Verständnis für die Achtsamkeit aus neurowissenschaftlicher Perspektive geschaffen. Wissenschaftler entdeckten, dass Menschen zwei unterschiedliche Arten haben, mit dieser Welt zu interagieren, indem sie zwei unterschiedliche Sorten von Netzwerken verwenden. Eins wird das Standardnetzwerk genannt und wird beim Planen, bei Tagträumen und Grübeln verwendet. Dieses Netzwerk benötigt nicht viel Aufwand zum Arbeiten. Es ist die meiste Zeit aktiv. Du nimmst Informationen auf, interpretierst durch einen Filter alltäglicher Erfahrungen und fügst deine eigene Interpretation hinzu.

Durch dieses Netzwerk ist ein kühler Luftzug nicht nur eine freudige Erfahrung; es ist ein Zeichen, dass das Wochenende beinahe vorbei ist, er erinnert dich an deine Arbeit von morgen und daran, dass du die Kinder zur Schule bringen und Schulbrote einpacken musst. Es ist das Netzwerk, von dem Satan profitiert, er flüstert dieses und jenes und

lenkt dich vom Gottesdienst ab.

Es gibt allerdings ein ganz anderes Netzwerk, eines der direkten Erfahrung. Wenn dieses Netzwerk der direkten Erfahrung aktiviert ist, erfährst du Informationen in Echtzeit. Die Welt durch das Netzwerk der direkten Erfahrung zu erfahren, gestattet es dir, der Realität jedes Ereignisses näher zu kommen.

Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, sind in der Lage, den Unterschied zwischen den beiden Netzwerken zu erkennen und vom einen zum anderen zu wechseln. Daher bedeutet, Achtsamkeit zu praktizieren, die Tätigkeiten bewusst zu machen, die wir sonst dem Autopiloten überlassen. Viele von uns haben sich schuldig gemacht, zu beten, ohne einen einzigen Gedanken an Gott oder an das Gebet selbst zu verlieren. Wir rezitieren Worte und machen Bewegungen und gratulieren uns selbst, dass wir im richtigen Rahmen gebetet haben. Achtsamkeit hilft uns dabei, unsere Aufmerksamkeit wieder auf die Gegenwart zu konzentrieren; spüren, wie wir unsere Hände heben, um das Gebet zu beginnen und an den Augenblick zu denken, an dem wir die Welt hinter uns lassen.

Muslime sind in der Lage, jeden Tag wieder mit dem ersten Gebet auf einer hohen Ebene zu beginnen, Achtsamkeit zu praktizieren. Sie sind in der Lage, aus dem Bett aufzustehen, um Gott für einen neuen Tag zu danken, gefolgt von einer Gebetswaschung, bei der sie daran denken, dass sie ihre Sünden wegwaschen, und schließlich mit *Khuschu* zu beten. Dies ist die Art des *Khuschu*, um die die Gefährten des Propheten in jedem Gebet und in jedem Gottesdienst bemüht waren. Achtsamkeit oder *Khuschu* hilft uns dabei, das Gebet mit allen unseren Sinnen zu erfahren.

Es gibt Hinweise darauf, dass Achtsamkeit ein müheloses Merkmal werden kann. Wenn wir versuchen, lieber im Augenblick zu sein als zu versuchen, unsere Köpfe von nutzlosen Gedanken zu befreien, könnten wir einen Weg finden, das segenreiche Wesen des Gebets zu erfahren. Er könnte unser Trost werden, wie es der Trost des Propheten Muhammad gewesen war. Er sagte zu seinem Gefährten: Rufe zum Gebet, damit wir durch das Gebet Trost finden.[8] Wenn wir die Fähigkeit erwerben, in allen unseren Gebeten *Khuschu* zu haben, dann werden wir die Fähigkeit haben, in unseren täglichen Leben achtsam zu sein und daher in der Lage sein, Gott in allem, was wir tun anzubeten. Wenn wir *Khuschu* untersuchen, den Geisteszustand, den alle Menschen anstreben sollten, wenn sie Gott anbeten, finden wir, dass Muslime diese Achtsamkeit seit sehr langer Zeit anstreben. Es ist Teil der Struktur eines täglichen Lebens, das dem Gottesdienst gewidmet ist. Die wunderbaren wissenschaftlichen Entdeckungen der letzten beiden Dekaden zeigen uns, dass der Qur'an und die oeberlieferungen des Propheten Muhammads Anleitungen sind, die beschreiben, wie man im Chaos des einundzwanzigsten Jahrhunderts ein lebenswertes und zufriedenes Leben führen kann.

---

Fußnoten:

[1] (<http://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness>)

[2] (<http://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>)

[3] Saheeh Bukhari

[4] Saheeh Muslim

[5] (<http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>)

[6] Imam Ahmad

[7] (<https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/200910/the-neuroscience-mindfulness>)

[8] Abu Dawud

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/11104>

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