

# **Die beruhigte Seele** **(An-Nafs-ul-Mutma'inna)**



*Ayatollah Sayid Abdul-Hussain Dastaghaib*

*Die Übersetzung ist allen unterdrückten Seelen gewidmet,  
die danach Streben Allahs Zufriedenheit zu erlangen.*

**Die beruhigte Seele (An-Nafs-ul-Mutma'inna)**

Ayatollah Sayid Abdul-Hussain Dastaghaib

© 2012 m-haditec GmbH & Co. KG – Bremen

[www.mhaditec.de](http://www.mhaditec.de)

ISBN 978-3-939416-69-2

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Über den Autor.....</b>	<b>9</b>
Erläuterung zum Begriff “Mutma’inna“ .....	10
<b>Vervollkommnung des Menschen.....</b>	<b>11</b>
Al-Husain (a.) ist die beste Vervollständigung der beruhigten Seele .....	11
Die letzten (bzw. höchsten) Stufen im Streben des Menschen nach der Vollendung .....	12
Verschiedene Zustände der Seele.....	13
Die Knechtschaft nicht anerkennen .....	14
Widerspruch der befehlenden Seele gegen Bestimmung [qadha] und Schicksal [qadar] .....	16
Allah, der Wissende, ist der Lenkende.....	17
Alles, was Chosrau bringt, ist schön .....	18
Ungeduld, die aus Widerspruch entsteht, ist verboten.....	19
Befehlsgewalt der Seele und die wirkliche Hölle .....	19
Der Blinde und Gelähmte ist dennoch dankbar .....	20
Der Körper ist gesund aber das Herz ist beunruhigt .....	20
Wie schön wäre es, wenn der Mensch einen inneren Ratgeber hätte .....	21
Das Gute und das Hässliche der Seele zu inspirieren .....	22
Resultate der Zufriedenheit mit Allah.....	23
Konkurs eines Händlers und der gütige Pilger.....	24
Vollendung der Zufriedenheit im Glauben .....	24
Der Seelenfrieden Imam Husains (a.) am Tage Aschura .....	25
Es wird zur Erleichterung, weil Allah es sieht.....	26
<b>Körper und Seele.....</b>	<b>27</b>
Der Körper ist der Behälter der Seele .....	27
Auge und Ohr sind Mittel für das Nachvollziehen der Größe der Wahrheit .....	28

Das Handeln der Seele durch die Körperglieder.....	29
Der Körper in der Welt der Existenz und die Macht Gottes.....	29
Einfluss des Willens der Seele auf den Körper.....	30
Ein Muster der Fähigkeit der lebendigen Seele .....	30
Die Seele verrichtet die Arbeit mehrerer Personen.....	31
Materielle Empfindung ist mangelhaft.....	31
Luft und elektrischen Strom siehst du auch nicht .....	32
Die Wirkung deutet auf einen Wirkenden.....	32
Die Seele ist ein anderes Geschöpf .....	32
Die Märtyrer leben ewig .....	33
Die Seele besteht durch die Beständigkeit Allahs.....	34
Der Körper der Welt wurde von Allah erschaffen.....	34
Das Empfinden ist die Wirkung der Seele auf den Körper.....	34
Das Gedächtnis ist ein Hinweis auf die Unabhängigkeit der Seele .....	35
Es gibt kein Gedränge zwischen den Empfindungen .....	36
Die Kapazität der Seele und die unendlichen Empfindungen.....	36
Die Heilung von Chawarizm Schah durch Behandlung der Seele .....	36
Die spirituelle Behandlung ist stärker.....	38
Hinrichtung durch die Kraft des Geistes (oder Kraft der Seele)..	38
Psychisches Einreden könnte Krankheit oder Heilung verursachen .....	39
Durch eine Handlung wird nicht eine andere (Handlung) verhindert .....	39
Die Vielfalt der Atemausgänge ist ein göttlicher Segen .....	40
Die Macht Allahs wird offensichtlich beim Sterben.....	40
Unfähigkeit nach der Fähigkeit .....	41
Bahlul auf dem Friedhof und die Schädel der Verstorbenen .....	42
<b>Die Wahrheit der Seele .....</b>	<b>43</b>
Das biologische Auge sieht nur den Körper.....	43
Du kannst dein Wesen nicht sehen.....	44
Die Suche nach den Beweisen der Existenz.....	44
Die Seele als solche braucht keinen Ort.....	44
Ein Ort ist auch nicht von der Existenz zu trennen .....	45
Ein Glied, das seelenlos ist, ist gelähmt und leblos .....	46
Die Wahrheit der Seele ist allen verborgen.....	46

Die ganze Erde ist wie eine Speisetafel für Azrail.....	47
Die Einheit der Seele ist ein Beispiel für die Einheit des Schöpfers .....	48
Trotz des Vorkommens von hunderten Handlungen ist Er eins...	48
Die Handlungen der Seele im Körper .....	49
Der Tod ist ein Zeichen für die Wirkung der Seele .....	49
Die Seele und die eigenständigen Handlungen .....	50
Die Handlungen der Seele während des Schlafs .....	50
Samenerguss ist noch ein Zeichen.....	51
Wahre Träume und die verwunderliche Fähigkeit der Seele .....	51
Der erstaunliche Traum von Nader Schah .....	52
Schnallt das Schwert von ihm ab .....	53
Ob Gabe oder Fluch hängt von den Handlungen der Menschen ab .....	54
Gold und Macht gehören zu den Mitteln der Prüfung .....	54
Was ist die gefühllose Materie und was ist die abstrakte Erkenntnis?.....	55
Begreife dein Wesen .....	55
Begreife deine jenseitige Gestalt.....	56
Unsere Bekleidung soll nicht aus Höllenfeuer sein .....	56
Ihr sollt euch durch amüsierende Mittel nicht von Allahs Gedenken ablenken lassen.....	57

## **Seelenfrieden ..... 59**

Die beruhigte Seele genießt Wohlgefallen bei Allah.....	59
Die jetzige Mühsal ist der Grund für den morgigen Wohlzustand .....	60
An der Seite der Ahl-ul-Bait und im besonderen Paradies .....	61
Weniger Arroganz und mehr Arbeit.....	62
Es gibt drei Arten von Menschen .....	62
In Wirklichkeit verleugnet die befehlende Seele Allah .....	63
Sie denkt nur an Materielles.....	64
Die befehlende Seele kämpft gegen die Knechtschaft .....	65
Er wird von Predigt angetan.....	65
Der Diener, der ein Kind von Imam Sadschad (a.) getötet hat ....	66
Lasst uns im Zorn die Knechtschaft (Gottes) nicht verlassen.....	68
Die Betrübnis des Imams wegen der Angst einer Dienerin .....	69
Die Demut muss am Meisten für Allah sein .....	70

Die vollkommene und dauerhaft zufriedene Seele des Imams.....	71
„Lösch das Feuer aus, das ihr angezündet habt“ .....	71
Das Gebet ist Behandlung für die schlimmste Krankheit, und diese ist Nachlässigkeit .....	72
Die tadelnde Seele – Rechenschaft ablegen mit deiner Seele.....	73
Das Tadeln der Seele ist die Vorstufe zu ihrer Beruhigung [itminan] .....	74
Warum überwältigt uns die Nachlässigkeit?.....	74
<b>Vertrauen in Allah .....</b>	<b>77</b>
Die Zufriedenheit (ridha) ist eine Folge der Beruhigung (itminan) der Seele .....	77
Vertrauen in Allah beseitigt die Unruhe .....	78
Die Sorgen der Menschen verursachen wirklichen Unglauben ...	79
Lass das “Ich“ beiseite .....	80
Alle sind Besitz und Eigentum Allahs .....	81
Besitztümer verrichten keine Arbeit .....	81
Die Königin, die an Hunger starb.....	82
Al-Haddschadsch stirbt mitten im Feuer wegen Kälte.....	83
Praktizierung des Glaubens an die Einheit Gottes [tauhid] um die Beruhigung [itminan) der Seele zu erreichen.....	83
Es ist ignorant seine Seele als Besitzer zu betrachten.....	84
Die Eltern sollen nicht glauben, dass sie die Eigentümer des Kindes sind.....	84
Wer bin ich, dass mir das Recht des Gehorsams zustehen würde? .....	85
Angst und Trauer passen nicht zur beruhigten Seele .....	85
Es gibt auch keine Angst vor der Zukunft.....	86
Das Weinen des Propheten (s.) über den Tod seines Sohnes Ibrahim .....	87
Er lässt sterben, wann immer Er es als gut ansieht .....	88
Geistige Barmherzigkeit ist anders als die psychischen Empfindungen .....	88
Das letzte Weinen des Husains (a.) beim letzten Abschied .....	89
<b>Seelenfrieden des Herzens .....</b>	<b>90</b>
Verbindung zu den hochrangigen Seelen.....	90
Die Audienz Aminullah ist umfassend und bedeutsam.....	91

Eine Zusammenfassung von langen Audienzen .....	91
Die Erläuterung des Themas – Unruhe durch sich Verlassen auf materielle Mittel .....	93
Der Verlass auf Besitztum und Nachkommen ist wirklicher Unglaube .....	94
Selbstmord wegen Sorgen .....	94
Das Erflehen von Beruhigung [itminan] bei der Grabstätte von Waliyyullah .....	94
Die Schatzkammern meines Gebiets sind voll .....	95
Kinder haben auch einen Herrn.....	96
Unser aller Erzieher ist nur Allah.....	96
Die Versorgung liegt in den Händen Allahs und nicht in deiner Hand .....	97
Wenn ich bis morgen verbleiben sollte, werde ich die Versorgung dafür erhalten.....	98
Ein Gläubiger, der in den Tiefen eines Brunnens geprüft wurde.....	98
Angst und Trauer sind fern von den Gefolgsleuten Allahs.....	99
Al-Husain (a.) und Zainab (a.) sind Verkörperung der vollständigen Zufriedenheit.....	100
Die (wahren) Anhänger der Ahl-ul-Bait sind gefestigt wie Berge .....	100
Die Ergebung [taslim] in das, was Allah wollte ist Zufriedenheit [ridha] .....	101

## **Glück des Herzens..... 103**

Handle gemäß dem Willen Allahs und verlasse deine Neigungen .....	103
Die meisten Menschen haben befehlende Seelen .....	104
Gottesdienst und Bedürfnisse zur selben Zeit.....	104
Sein Gutes ist Böse, wie ist denn dann sein Böses?.....	105
Die tadelnde Seele neigt von Sünden ab .....	105
Er weiß, dass es Glaube gibt .....	105
Eine beruhigte Seele begeht keine Sünden .....	106
Die tadelnde Seele ist unterwürfig und standhaft .....	106
Die Beduinenfrau und ihre Geduld beim Sterben eines (eigenen) Kindes.....	107
Die befehlende Seele ist nicht belastbar .....	108

Knechtschaft (gegenüber Allah) ist immer eine Wirkung der beruhigten Seele .....	109
Man soll nicht Pharao spielen gegenüber seinen Untergebenen	110
Der Negus zeigt seine Demut .....	110
Er meint nicht, dass ihm ein Recht gegenüber Allah zusteht.....	111
Die Freude des Herzens und das Paradies des Geistes .....	111
Der Engel des Todes liest diesen Vers.....	112
Der Gläubige stirbt in Glückseligkeit.....	113
Das Andauern des Tadelns bringt zur Beruhigung [itminan] ....	113
Zwischen Angst und Hoffnung ob die Reue angenommen wird	114
Lasst uns wahre Reue zeigen.....	114



## **Über den Autor**

Ayatollah Sayid Abdul-Hussain Dastaghaib Schirazi war ein Gelehrter, der eine wichtige Rolle bei der Gründung der Islamischen Republik Iran gespielt hat.

Er ist 1918 in Schiraz geboren. Nach seiner Grundausbildung in seiner Geburtsstadt studierte er den Islam unter anderem in Nadshaf. Bereits seit 1962 war er – zurück in der Heimat – gegen den Schah engagiert. Ihm wird eine maßgebliche Rolle beim Bau der Moschee “Dschame Madschid Ateq“ zugesprochen. Dort hielt er jeden Donnerstag nach der Lesung des Bittgebets von Kumail<sup>1</sup> eine Ansprache, um die Bevölkerung gegen das Unrecht durch das herrschende Regime aufzuwecken. Seine Reden führten dazu, dass er vom Schah-Regime mehrere Male festgenommen wurde.

Er war der erste Vertreter der Provinz Fars in der Expertenversammlung [madschlis-e-chobregaan] nach dem Sieg der Islamischen Revolution. Und er wurde von Imam Chomeini zum Vorbeter des Freitagsgebets der Stadt Schiraz erwählt. Auf dem Weg zum Freitagsgebet wurde er am 11.12.1981 Opfer eines gezielten Terroranschlages durch Bomben und somit zum Märtyrer. Er hinterließ eine Reihe von Werken. Als eines seiner bekanntesten Werke gilt ein Buch über die größeren Sünden.

---

<sup>1</sup> Bei dem Bittgebet von Kumail handelt es sich um das wohl bekannteste Bittgebet von Imam Ali (a.), welches er seinem Gefährten und Schüler Kumail ibn Ziyad gelehrt hat, und dieser es uns übermittelt hat. Daher wird es “Bittgebet von Kumail“ genannt. Es wird von den Gläubigen bei vielen Anlässen, insbesondere in der Nacht vom Donnerstag auf Freitag, zumeist gemeinsam verlesen. Eine deutsche Übersetzung liegt vor: *Bittgebet von Kumayl - Du'a-u-Kumayl, Imam Ali ibn Abu Talib, Bremen, 2006, ISBN 978-3-939416-00-5.*

Das vorliegende Buch ist eines seiner kleineren Werke und er soll es nach seinem Meisterwerk "Die großen Sünden" geschrieben haben. Das dürfte Ende der 1970er Jahre gewesen sein. Die Übersetzung ins Deutsche wurde direkt aus dem arabischen Original durchgeführt. Wir hoffen, dass dieses Buch sowohl den großen Gelehrten Sayid Abdul-Hussain Dastaghaib Schirazi der deutschsprachigen Leserschaft etwas näher bringt, als auch der Leserschaft einen Einblick in ein sehr bedeutsames spirituelles Thema des Heiligen Qur'an ermöglicht.

Die Herausgeber  
Mai 2012

*Das vorliegende Buch erscheint in Kooperation mit dem Islamischen Zentrum Hamburg (Imam Ali Moschee).*

### ***Erläuterung zum Begriff "Mutma'inna"***

Der arabische Begriff "Mutma'inna" (Beruhigte) ist ein Derivat von "Itminan" (Beruhigung) und gehört zu den nur unbefriedigend übersetzbaren Begriffen, da sie eine sehr umfassende Bedeutung haben. Er bedeutet "beruhigt", "befriedet" und "befriedigt" zugleich. Er beinhaltet die "absolute Sicherheit" und das damit eingehende Gefühl der "inneren Zufriedenheit". Der Seelenfrieden ist genau so ein Aspekt wie die ewige Glückseligkeit. Es ist unmöglich alle diese Bedeutungsschattierungen des Begriffs in einem Wort ins Deutsche zu übertragen. Daher wird im Folgenden "beruhigt" verwendet in der Hoffnung, dass der Leser die anderen Bedeutungen mit berücksichtigt.

Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Begnadenden

## Vervollkommnung des Menschen

### ***Al-Husain (a.) ist die beste Vervollständigung der beruhigten Seele***

In einer Überlieferung von Imam Sadiq (a.)<sup>2</sup> über die Offenbarung der letzten Verse der Sura Al-Fadschr<sup>3</sup>:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً  
مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

„Oh du beruhigte Seele! Kehre zurück zu deinem Herrn zufriedener Zufriedengestellter, so tritt ein zu meinen Dienern, und tritt ein in meinen Garten.“<sup>4</sup>,

heißt es, dass dieser heilige Vers über seinen Großvater al-Husain (a.) offenbart wurde.

Diese Überlieferung widerspricht nicht der allgemeinen oder umfassenden Bedeutung des Verses, denn diese (Überlieferung) dient der Vervollständigung der Bedeutung und die Vollendung der Bestätigung dieses Verses, und sie besteht in Imam Husain (a.): Deswegen heißt die Sure al-Fadschr (auch) Sure al-Husain (a.).

---

<sup>2</sup> Abkürzung für „*alaihi salam*“ oder „*alaiha salam*“ oder „*alahuma salam*“: „Der Friede sei mit ihm/ihr/ihnen“. Sie wird für die Reinen der Prophetenfamilie (Ahl-ul-Bait) und alle früheren Propheten verwendet.

<sup>3</sup> 89. Sure des Heiligen Qur'an

<sup>4</sup> Heiliger Qur'an 89:27-30

In einer anderen Überlieferung heißt es, dass jener, der andauernd diese Sure in dem Pflicht- oder in den empfohlenen Ritualgebeten liest, mit Imam Husain (a.) am Auferstehungstag zusammen sein wird. Daher ist es hier angebracht, diesen Vers zu verdeutlichen, um dessen Konformität mit Imam Husain (a.) kennenzulernen und um dessen Konformität mit uns und unseren Handlungen zu verstehen, wobei ich mir wünsche, dass die Wahrheiten, welche dieser Vers beinhaltet, auf geeignete Weise hervorgehoben werden.

### ***Die letzten (bzw. höchsten) Stufen im Streben des Menschen nach der Vollendung***

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ

„Oh du beruhigte Seele!“<sup>5</sup>

Die beruhigte Seele ist die letzte Stufe der menschlichen Vollendung. Ihre erste Stufe (hingegen) ist die befehlende Seele:

إِنَّ النَّفْسَ لِأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

„Wahrlich die Seele befiehlt das Böse.“<sup>6</sup>

Nachdem sie in den Prozess der Dynamik der Vollendung eintritt wird daraus die tadelnde Seele:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

„Und nein, ich schwöre bei der (selbst)tadelnden Seele.“<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Heiliger Qur'an 89:27

<sup>6</sup> Heiliger Qur'an 12:53

<sup>7</sup> Heiliger Qur'an 75:2

Danach erreicht sie die Stufe der Inspiration:

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

„dann hat er ihr (die Seele) inspiriert (zum Bewusstsein über) ihre Sündhaftigkeit und ihre Gottesehrfurcht“<sup>8</sup>

Somit wird sie zur inspirierten Seele und fährt fort zur Vollendung bis sie die Stufe der Beruhigung der Seele erreicht. Aber auch die letzterwähnte hat selbst Stufen, und die letzten dieser Stufen sind die zufriedene [radhiya] und die zufriedengestellte [mardhiya].

Diese ist mit Hilfe der Flügel des Wissens und der gütigen Handlungen die über dem höchsten Reich [malakut] beruhigte Seele.

Dies ist die Zusammenfassung der vier Zustände und Stufen der Vollendung der Seele.

## ***Verschiedene Zustände der Seele***

Es gibt einen Aspekt, auf den ich dich aufmerksam machen will, und dieser ist, dass die befehlenden, inspirierten, tadelnden und beruhigten Seelen nicht vier Existenzen haben, sondern sie sind in einer Seele, die aber verschiedene Zustände hat. So hat die Seele eines jeden Menschen vier Bereiche im Hinblick auf ihre Zustände und bei ihrem Streben nach Vollendung. Und jeder Bereich hat zudem mehrere Stufen.

Zuerst sollten wir verstehen, was eine befehlende Seele ist. In den ersten Stufen hat die menschliche Seele einen befehlenden Zustand. Das ist (der Zustand) vor der Erscheinung des Lichtes des Verstandes [aql] in einem Mensch. Das Wort “ammara“ (befehlend) ist die verbalisierte Form des Wortes “amir“ (Befehlshaber). Also versucht

---

<sup>8</sup> Heiliger Qur'an 91:8

die Seele zu regieren und zu herrschen und ist nicht bereit, auf diese Regierung zu verzichten, um ihre Knechtschaft und Demut anzuerkennen.

Der göttliche Glaube, welchen die Gesandten und die Propheten – Frieden sei mit ihnen – gebracht haben, leitet sie (die Seele) dazu, (zu erkennen,) dass Allah eins, wissend, fähig und allwissend über die Diener (Gottes) ist. Aber die befehlende Seele, die sich als regierend betrachtet, gibt nicht klein bei vor einem göttlichen Herrscher und ist nicht bereit ihre Knechtschaft (gegenüber Allah) anzuerkennen. Sie versucht durch verschiedene Argumente und Entschuldigungen dem Tragen von Verantwortung zu entfliehen.

### ***Die Knechtschaft nicht anerkennen***

Du warst ein Samen! Siehe doch deine großartige körperliche Konstruktion an! Siehe doch deine Knochen an, deine Venen und Adern, die wunderbaren Funktionen der Leber, die zwölf Funktionen erfüllt, der Herzapparat, die Reinigung des Herzens, die Niere und der Magen. Siehe die Konstruktion der Kehle an, die Bronchien, die Konstruktion der Sinne, des Gedächtnisses und des gemeinsamen Fühlens. Siehe dein Vorstellungsvermögen an! Würden diese großartigen Konstruktionen von alleine zustande gebracht? Würde dein Gewissen das glauben?

Aber weil sie (die Seele) befehlend ist, erfindet sie Argumente und trampelt auf dem Gewissen herum. Sie handelt gegen die menschliche Natur [fitra]. Sie klammert sich an Zweifel und Unklarheiten, damit sie die Knechtschaft (gegenüber Allah) nicht anerkennt. Sie ist doch befehlend und will ihre Verantwortung abstreifen.

Und im Hinblick auf das Jenseits; wie oft bekommen wir die Aufrufe des Rechts zu hören: „Oh du Mensch, nach dem Sterben endest du nicht, und du wirst nicht verschwinden. Du existierst (danach) noch, und das göttliche Gericht der Gerechtigkeit existiert auch. Jeder Mensch wird die Vergeltung seiner Handlungen erhalten und wird