

## Den Nafs zähmen

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْتَهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنِ النَّبِيِّ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

### Verehrte Muslime!

Der wichtigste Unterschied zwischen dem Menschen und dem Rest der Schöpfung ist die Vernunft. Nur der Mensch besitzt Vernunft und ist damit in der Lage, seine schlechten Gewohnheiten zu erkennen und sich von dem Verlangen seines Egos (Nafs) zu befreien. Jedoch kann der Nafs nicht vollständig beseitigt werden. Er muss immer wieder gezähmt und erzogen werden.

### Liebe Geschwister!

In der Sure Schams wird erklärt, was den Nafs ausgeht und wie wir am besten mit ihm umgehen. Dort heißt es: „**Bei der Seele (Nafs) und was sie bildete, und ihr ihre Schlechtigkeit ebenso eingab wie ihre Gottesfurcht. Wohl ergeht es dem, der sie läutert und verloren geht der, der sie verdirbt.**“<sup>1</sup>

Der Koranvers zeigt: Ein Muslim, der seinen Nafs zähmt, wird Erlösung finden. Dies ist ein ständiger Kampf, über den unser Prophet sagte: „**Klug ist, wer seinen Nafs kontrolliert und für das Leben nach dem Tod arbeitet. Naiv ist, wer seinen Nafs seinen Gelüsten überlässt und (trotzdem) von Allah Erlösung erhofft.**“<sup>2</sup>

Der Kampf mit dem Nafs um seine Disziplinierung ist also ein Teil des Einsatz auf dem Wege Allahs.

### Verehrte Muslime!

Wie kann der Nafs gezügelt werden? Der beste Weg, um den Nafs zu zähmen, ist es, das Gegenteil von dem zu tun, was er verlangt.

Wenn der Nafs etwas beneidet, dann darf man es nicht beneiden. Wenn er bei den Gebeten nachlässig ist, muss man noch größere Sorgfalt zeigen. Wenn er etwas Verbotenes schön erscheinen lässt, muss man es umso mehr vermeiden. Wenn er geizig ist, sollte man noch mehr spenden.

Wenn der Nafs die gute Behandlung anderer Menschen als Schwäche darstellt, sollten wir umso mehr darauf achten, uns mit unseren Mitmenschen zu versöhnen. Wenn er zur Auflehnung gegen Allah anstachelt, sollten wir mit noch mehr Dankbarkeit und Geduld reagieren.

### Liebe Geschwister!

Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie wir den Nafs disziplinieren können. Wichtig ist, dass wir uns im Klaren darüber sind, dass der Nafs gezähmt und erzogen werden muss. Und das können nur wir selbst tun. Ausreden stärken ihn nur noch mehr! Sie sind die Quelle seiner Kraft.

Kurz gesagt: Um den Nafs zu zähmen, muss man sich von allem, was er verlangt fernhalten, und die Liebe Allahs suchen.

<sup>1</sup> Sure Schams, 91:7-10

<sup>2</sup> Tirmizî, Kiyâma, 48; Hadith Nr. 2647