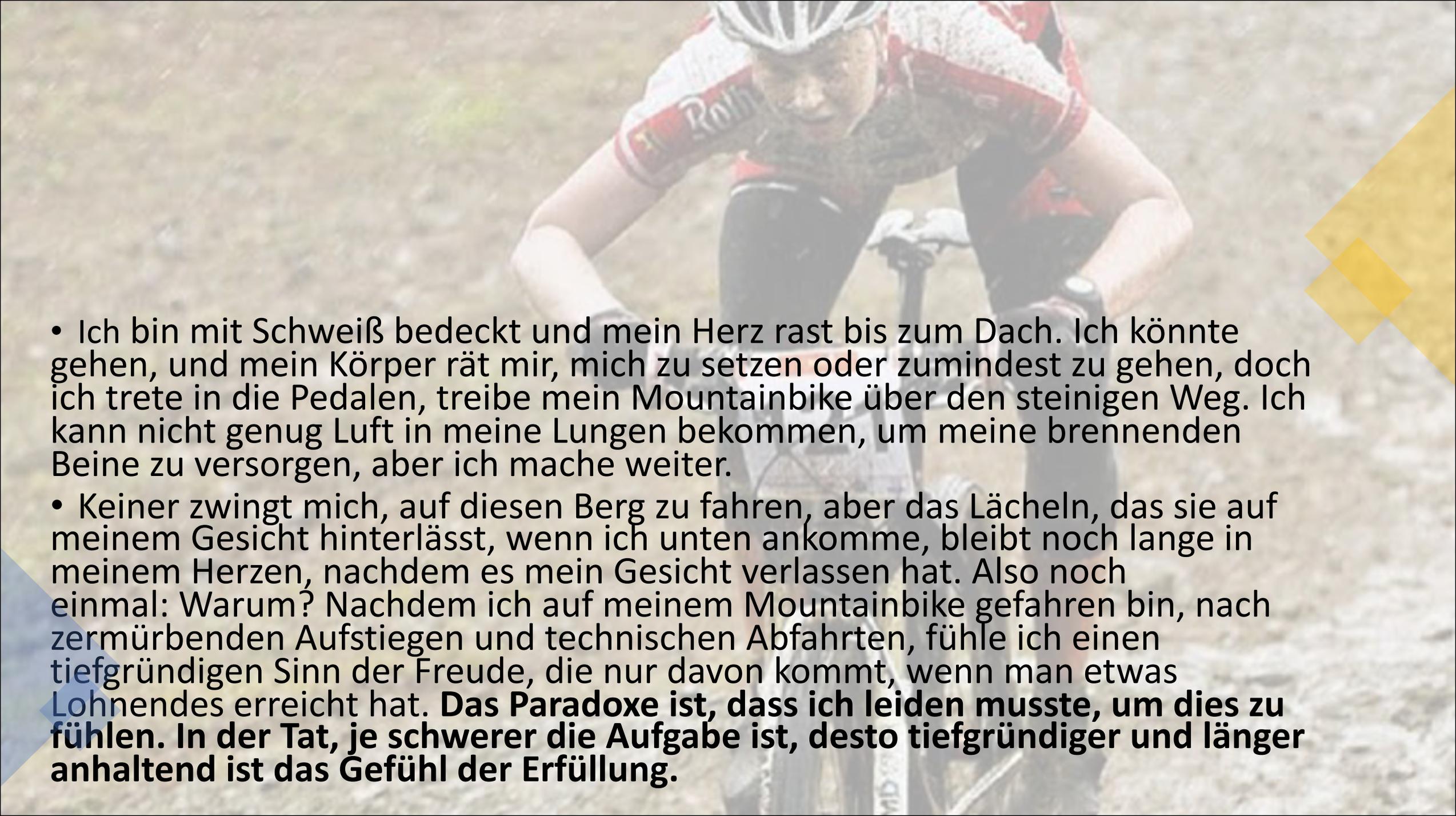




tiefgreifendes Glück
und Zufriedenheit

FLOW

- 
- A cyclist wearing a white and red jersey and a white helmet is riding a mountain bike on a rocky, uneven trail. The cyclist is leaning forward in a racing posture. The background is a blurred natural setting with rocks and some greenery. There are yellow and blue geometric shapes in the corners of the image.
- Ich bin mit Schweiß bedeckt und mein Herz rast bis zum Dach. Ich könnte gehen, und mein Körper rät mir, mich zu setzen oder zumindest zu gehen, doch ich trete in die Pedalen, treibe mein Mountainbike über den steinigen Weg. Ich kann nicht genug Luft in meine Lungen bekommen, um meine brennenden Beine zu versorgen, aber ich mache weiter.
 - Keiner zwingt mich, auf diesen Berg zu fahren, aber das Lächeln, das sie auf meinem Gesicht hinterlässt, wenn ich unten ankomme, bleibt noch lange in meinem Herzen, nachdem es mein Gesicht verlassen hat. Also noch einmal: Warum? Nachdem ich auf meinem Mountainbike gefahren bin, nach zermürenden Aufstiegen und technischen Abfahrten, fühle ich einen tiefgründigen Sinn der Freude, die nur davon kommt, wenn man etwas Lohnendes erreicht hat. **Das Paradoxe ist, dass ich leiden musste, um dies zu fühlen. In der Tat, je schwerer die Aufgabe ist, desto tiefgründiger und länger anhaltend ist das Gefühl der Erfüllung.**

- Dieser Sinn der **tiefgründigen Freude und Zufriedenheit** ist am intensivsten, wenn eine Person **vollständig von einer Aktivität eingenommen ist, wenn Körper und Geist eins sind**, und alles einfach „passiert“. Sie wird am häufigsten beim Sport verspürt, aber tatsächlich kann sie auch bei einer großen Auswahl an körperlichen wie geistigen Aktivitäten erreicht werden.



- Wann erreicht man dieses Gefühl von tiefgreifendem Glück und Zufriedenheit?



PHASEN DES ERFOLGS



Ich
habs
getan

Ich will
nicht

Ich
kann
nicht

Ich
weiß
nicht
wie

Ich
wünschte,
ich
könnte

Ich
will

Ich
glaube,
ich
kann

Ich
schaffe
das

Ich
mache
es

- **Erstens:** die Aktivität darf weder zu schwer, noch zu leicht sein. Wenn sie zu schwer ist, wird die Person demotiviert; ist sie zu leicht, wird sie gelangweilt. Idealerweise sollte sie am äußersten Rande unserer Fähigkeiten liegen, bis an die Grenze reichen und aus der bequemen Zone heraus ragen. Der Grund hierfür ist, auch wenn die Aufgabe schwer zu sein scheint, oder auch unangenehm, ist das Endergebnis das Wissen, dass man sich selbst verbessert hat. **Dieses Gefühl, dass man sich verbessert hat, ist der Schlüssel, denn es ist verbunden mit dem Selbstwertgefühl der Person.**



Zweitens: die Aktivität sollte definiert sein, ein bestimmtes Ziel haben und ein sofortiges Feedback liefern.

• **Drittens:** Man muss von Innen dazu angetrieben werden.

- Diese Zielstrebigkeit ist eine andere, als äußerlich angetrieben zu sein, wo Dinge wie Bequemlichkeit, Geld, Macht oder Ruhm die antreibende Kraft sind.





- Der springende Punkt ist, dass die meisten von uns denken, dass Glück an materiellen Dingen hängt, und wir bieten große Mengen an Zeit und Mühe auf, um zu versuchen, ein größeres Haus, ein schnelleres Auto, modischere Kleidung, reizvollere Partner zu erhalten, aber die Freude, die wir an diesen Dingen haben werden, verschwindet sehr bald. Bald genug werden wir mit den Dingen vertraut und gelangweilt, sobald wir sie bekommen, und wir streben nach etwas neuem, schnellerem, reizvollerem, größerem, besserem und wenn wir es bekommen, sind wir bald wieder gelangweilt.

- **Glücklich sein, ist ein innerer Zustand.** Er wird durch Anstrengung erreicht, durch den Kampf etwas zu meistern und um sich selbst zu kontrollieren und um etwas zu erreichen, das sich lohnt.





- Man könnte kaum zwei unterschiedlichere Vorstellungen von Glück finden. Eine ist durch **Genussucht**, und die andere über **Selbstdisziplin** und Kontrolle der Launen und Wünsche, also wird immer deutlicher und die Beweise türmen sich auf, was den Menschen tatsächlich glücklich macht.



So weit deine
Selbstbeherrschung
geht, so weit geht
deine Freiheit.

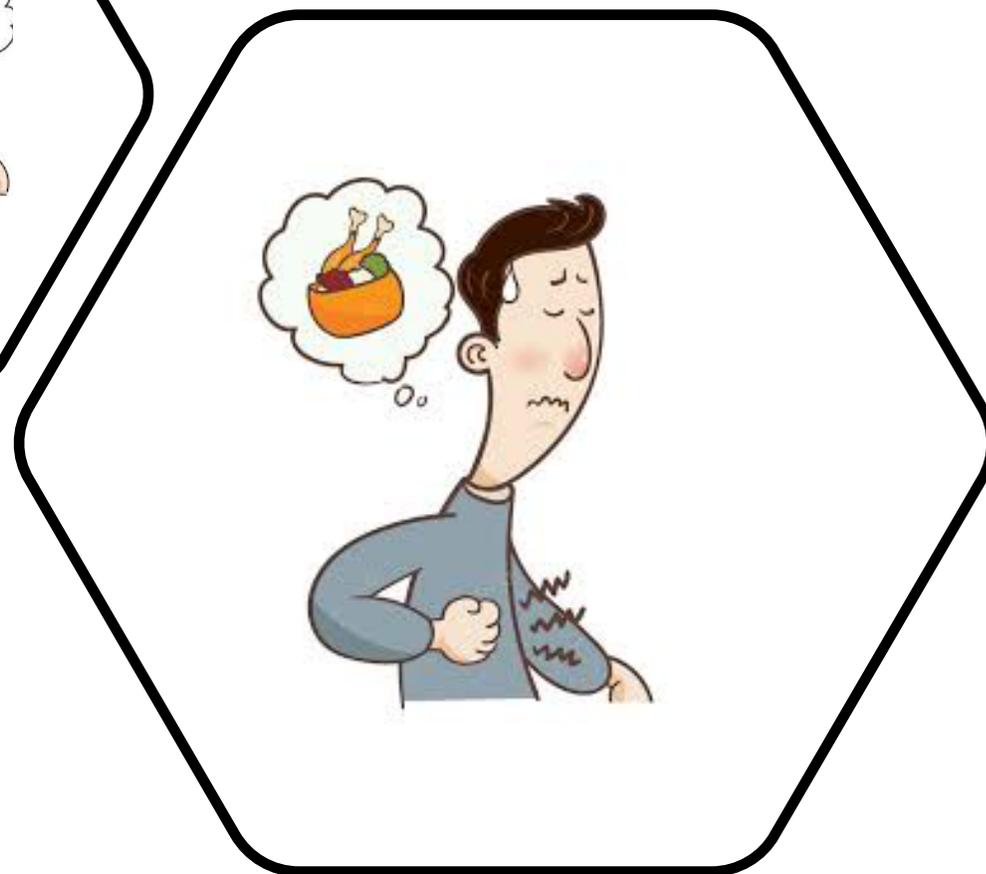
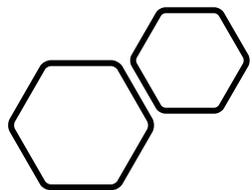
- Es ist paradox. Um wahres Glück zu fühlen, muss man kämpfen. Je edler der Kampf desto größer, **langanhaltender und tiefgründiger ist die Freude**. In diesem Zusammenhang ist deutlich zu sehen, warum religiöse Menschen glücklichere Leben führen. **Durch regelmäßiges Gebet, Hingabe, Fasten, Almosen usw.... lernt eine Person Selbstkontrolle und Disziplin**. Sie tun diese Dinge nicht nur, wenn sie sich danach sehnen, sondern sie tun dies unabhängig von den Gefühlen, die sie haben. Dies sind einfache Lektionen von Selbstbeherrschung.



+



- Die Bestandteile für tiefgreifendes Glück und Zufriedenheit sind fast alles Formen der islamischen Anbetung. Diese Aktivitäten erfordern eine **Anfangsinvestition** und Selbstdisziplin.



- Lass uns das Fasten als Beispiel nehmen. An irgend einem Punkt, wenn eine Person fastet, fängt sie an, sich durstig und hungrig zu fühlen, aber wir haben ausgewählt, diese biologischen Grundfunktionen und Befehle zu überhören, weil wir bewusst ausgewählt haben, dass es ein wichtigeres Ziel gibt. Eine Person, die aus Angst fastet, dass sie beim Essen oder Trinken erwischt wird, oder aus gesundheitlichen Gründen, wird nicht denselben Nutzen auf demselben Level haben, wie jemand, der vollständig mit der Absicht fastet, Gott zufrieden zu stellen. Die ersten Gründe basieren auf Äußerlichkeiten, während der letzte von innen kommt.

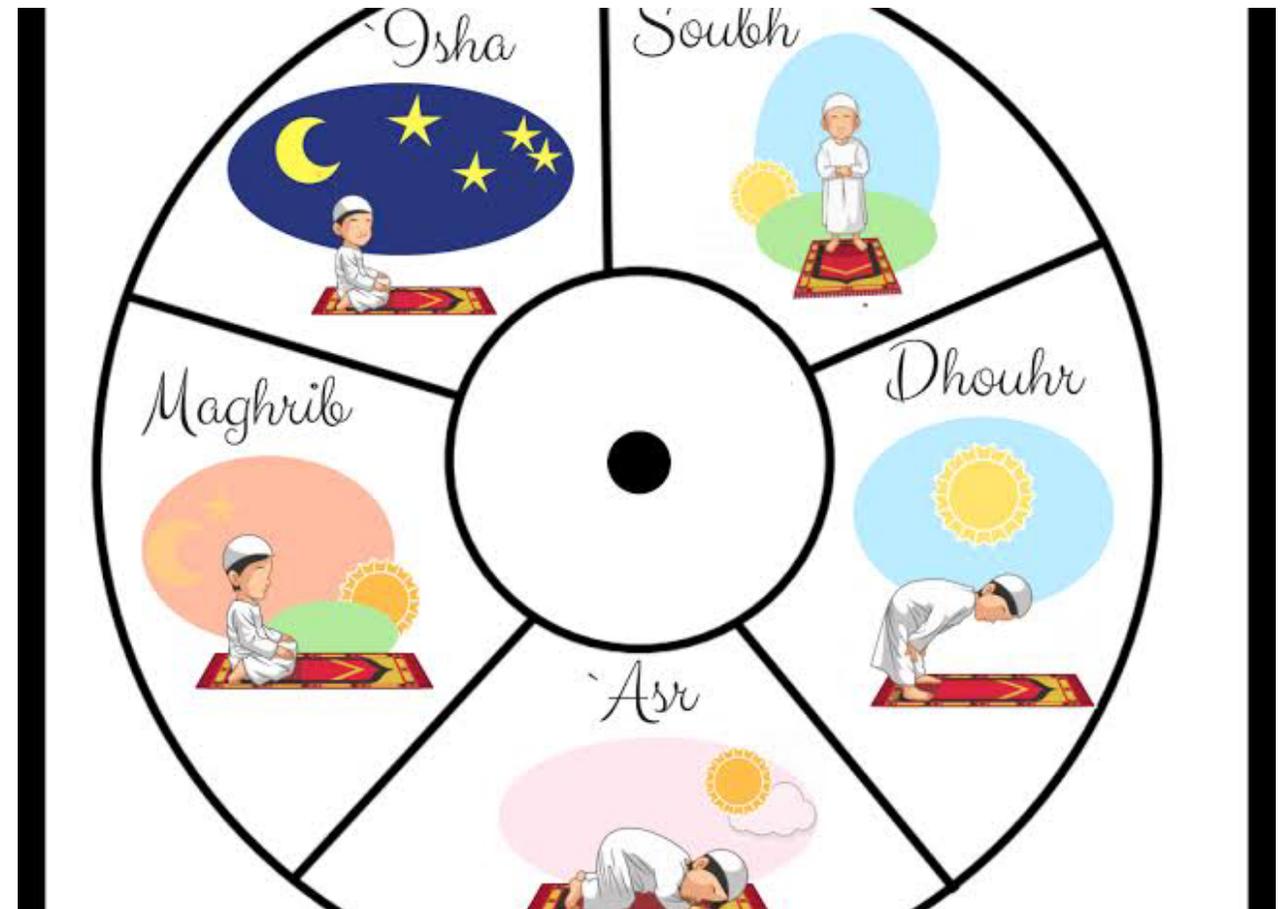


- Das Fasten lehrt uns, dass wir uns über unsere Impulse hinwegsetzen können, dass wir nicht völlige „Opfer“ unserer Biologie sind.



- Das Fasten sollte nicht zu einfach und nicht zu schwer sein, es sollte von innen kommen (nur für Allah) und man merkt, dass man sich als Person verbessert.

- Diese Bedingungen treffen tatsächlich auch auf die fünf täglichen Gebete, das Pflichtalmosen und die Pilgerreise nach Mekka zu, eigentlich auf die meisten gottesdienstlichen Handlungen.





- Der Schlüssel zum Erfolg im inneren Kampf ist die Absicht.



“Allah hears your hearts intention,
before your lips whisper
your request.”

- Absicht ist eine feste Entschlossenheit, etwas zu tun. Es ist eine Entscheidung. Diese Absichten sind sehr wichtig, und der Schlüssel zur Kontrolle des Bewusstseins, und um sich in die Richtung zu wenden, in die man gehen muss. Hier liegt der Schlüssel zu Selbstkontrolle und Selbstdisziplin



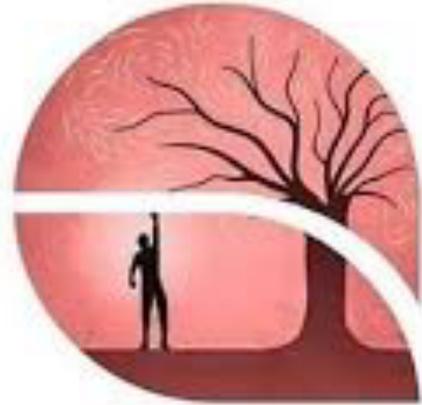
A person is silhouetted against a sunset sky, holding a fishing rod. The sky is a mix of blue, orange, and yellow, with the sun low on the horizon. The person is standing on a pier or boat. The quote is overlaid in large white letters.

WO EIN
WILLE IST,
IST AUCH
EIN WEG!

- Menschen mit Selbstdisziplin lernen, entschlossen in ihren Entscheidungen zu sein und entsprechend zu handeln und dann finden sie Wege, sie werden die anfängliche Reservation überwinden und Flow in ihr Leben bringen.



- Eines der nützlichsten Dinge in dieser Hinsicht sind die fünf rituellen täglichen Gebete, deren Verrichtung für den Muslim ein Muss ist. Es gibt eine Überlieferung, die feststellt, dass wenn irgend jemand zwei Einheiten von dem rituellen Gebet, oder Salah, betet, und an nichts denkt, außer an Allah (Gott) dann werden ihm alle seine Sünden vergeben. Dies ist in der Tat sehr schwierig. Es ist vermutlich leichter, den Mount Everest zu besteigen! Dies ist so, weil es sehr schwer ist die zufällige mentale Aktivität außen vor zu lassen, es sei denn, man übt seine Konzentration. Dies ist der Unterschied zwischen einer Person, die Bewegungen macht und die Worte spricht und einem, der richtig betet, mit Verständnis, Aufmerksamkeit, Ehrfurcht und Demut.



THE ONE WHO IS TRULY
ENSLAVED IS THE ONE
WHO IS A SLAVE OF HIS
DESIRES

Ibn Al Qayyim

- Dieser innere Kampf wird in der islamischen Tradition „Jihad bil nafs“ genannt und es wurde darüber viel geschrieben. Es wird gesagt, es ist der beste Jihad oder der beste Kampf und der Kampf gegen unsere Begierden und Leidenschaften für die Zufriedenheit Gottes.

- Unsere Absichten, der Zustand unseres Herzens sind es, worauf Gott blickt, nicht unsere äußere Erscheinung wie die Farbe unserer Haut oder unser Reichtum oder unsere Stellung. **Dieses Herz zu reinigen, unseren Geist auf das edelste Ziel, Gott zu dienen zu richten, ist der Schlüssel zum Erfolg (Falaah), und tatsächlich ist es der Sinn des Lebens.** Gott zu dienen, meint nicht nur Gebet, Lobpreis und Gedenken Gottes, sondern auch für die Bedürfnisse Seiner Geschöpfe zu sorgen.

„Siehe, Allah kennt das Innerste eurer Herzen.“

[3:119]



- Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:
- “Wahrlich, Allah, der Allmächtige und Erhabene, spricht am Tage der Auferstehung: „Oh Sohn Adams, Ich war krank, und du hast mir keinen Krankenbesuch abgestattet.“
- Er sagt: „O mein Herr, wie kann ich Dir einen Krankenbesuch abstaten, wo Du doch der Herr der Welten bist?“
- Daraufhin sagt Allah: „Hat du nicht gewusst, dass Mein Diener So-und-so krank war und du hast ihn nicht besucht? Hast du nicht gewusst, dass wenn du ihn besucht hättest, du Mich dort gefunden hättest? O Sohn Adams, ich habe dich um Speise gebeten und du hast Mir keine gegeben.“
- Er sagt: „O Herr, wie kann ich Dir Speise geben, und Du bist der Herr der Welten?“
- Allah spricht: „Hast du nicht gewusst, dass Mein Diener So-und-so dich um Speise gebeten hat, aber du hast ihm keine gegeben. Hast du nicht gewusst, dass wenn du ihm Speise gegeben hättest, du diese bei Mir wieder gefunden hättest? O Sohn Adams, Ich habe dich um Trank gebeten, und du hast Mir nichts zu trinken gegeben.“
- Er sagt: „O Herr, wie kann ich Dir etwas zu trinken geben, und Du bist der Herr der Welten?“
- Allah spricht: „Mein Diener So-und-so hat dich um Trank gebeten und du hast ihm nichts zu trinken gegeben. Wenn du ihm den Trank gegeben hättest, hättest du diesen bei Mir wieder gefunden.“^[2]





- Das Paradoxe bei der Freude ist, dass sobald du beginnst, nach ihr zu suchen, sie vor dir flieht. Nur wenn wir den inneren Kampf aufnehmen, können wir uns auf dem Weg zum wahren Glück befinden.



- Ganzer Artikel
- „Flow“, Fasten und Falaah ()
- **Abdurahim Green**
- Islam House.com