

UĞUR KOŞAR

NİMMİT DİR NİCHT ALLES SO ZU
HERZEN, OH SEELE!

Weder diese Sorgen, noch dieses Leben ist unendlich



VERLAG DESTEK YAYINLARI: 1153
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG: 196

UĞUR KOŞAR / NIMM DIR NICHT ALLES SO ZU HERZEN, OH SEELE!

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2020 Destek Yayınları

Es ist nicht gestattet, ohne die schriftliche Genehmigung des Verlages, Teile des Buches oder es als Ganzes zu vervielfältigen.

Herausgeberin: Yelda Cumalıođlu
Redaktionsleitung: Ertürk Akşun
Publikationskoordination: Özlem Esmergöl
Editor: Devrim Yalkut
Übersetzung: Melisa Memili
Lektorat: Melisa Lehmann
Umschlaggestaltung: İlknur Muştu
Satz: Cansu Poroy
Soziale Medien - Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Verlag Destek Yayınları: Juli 2020, Istanbul
Herausgeberzertifikat Nr. 13226

ISBN 978-605-311-834-3

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul, Türkei
Tel.: +90 (0) 212 252 22 42
Fax: +90 (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



UĞUR KOŞAR

NIMM DIR NICHT
ALLES SO ZU
HERZEN, OH
SEELE!

Weder diese Sorgen, noch dieses Leben ist unendlich

Übersetzt von Melisa Memili



INHALT

Vorwort.....	11
<i>Was sind Einflüsterungen?</i>	15
Das Ritual, wie man friedlich in den Tag startet	19
<i>Die Übung, wie man friedlich in den Tag startet</i>	20
Bringe deinen Geist mit der Drei-Worte-Technik zum Schweigen	22
<i>Die Übung, deinen Geist mit der Drei-Worte-Technik zum Schweigen zu bringen</i>	23
Der göttliche Atem.....	24
<i>Die Übung des göttlichen Atems</i>	25
Bringe mit dem Astaghfirullah Dhikr deinen Geist zum Schweigen	35
Eine Technik, die dich federleicht fühlen lässt: Die Philosophie des Nichts-Seins	49
<i>Die Übung des Nichts-Seins</i>	50
Das Ritual der Friedensecke.....	57
<i>Die Übung der Friedensecke</i>	58

Das Ritual des „Aşk-ı Esma“.....	60
<i>Die Übung des „Aşk-ı Esma“</i>	60
Das geistige Ritual, das unsere Herzen erleichtern lässt	64
Das Ritual, welches Glück in unserem Geist hervorruft.....	73
Die Drei-Minuten-Technik.....	76
<i>Die Übung der drei Minuten Technik</i>	76
Dank und Dankbarkeit, um die Seele zu erleichtern.....	84
<i>Die Übung des Dankes und der Dankbarkeit,</i> <i>um die Seele zu erleichtern</i>	85
Das Ritual, das die Herzen vereint und den Liebesbund verstärkt.....	95
<i>Die Übung, die Herzen vereint</i>	98
Werde dir bewusst, dass du ein Kalif bist und lasse deine Seele Frieden finden und deinen Geist schweigen	100
<i>Die Kalifat-Übung</i>	101
Bringe deinen Geist mit dem magischen Wort sofort zum Schweigen	104
<i>Die Übung der magischen-Wort-Technik</i>	105
Bringe deinen Geist mit der Schrei-Technik zum Schweigen..	112
<i>Die Übung, deinen Geist mit der</i> <i>Schrei-Technik zum Schweigen zu bringen</i>	113

Bringe deinen Geist durch deine Beeinflussung zum Schweigen	118
<i>Die Übung deinen Geist durch deine Beeinflussung zum Schweigen zu bringen</i>	119
Die Schrift-Technik.....	124
<i>Die Übung der Schrift-Technik</i>	124
Reinige mit „An-Nur“ deinen Geist und bringe ihn zum Schweigen	128
<i>Die Übung, deinen Geist mit „An-Nur“ zu reinigen und ihn zum Schweigen zu bringen</i>	129
Der „Stimmt, du hast Recht“ Dhikr, um Gedanken über die Vergangenheit zu eliminieren	132
<i>Die Übung des „Stimmt, du hast Recht“ Dhikrs</i>	133
Verwirre deinen Geist mit der „Fremdentechnik“ und bringe ihn zum Schweigen	135
<i>Die Übung zur Fremdentechnik</i>	137
Beobachte deinen Geist mit der Spiegeltechnik und bringe ihn zum Schweigen	138
Das besondere Wort und der Dhikr, die deinen Geist zum Schweigen bringen.....	141
<i>Der „Nicht von mir...“ Dhikr</i>	141
Die Methode des Zusehens (<i>Höre auf, ein Wächter deines Geistes zu sein</i>)	144
<i>Die Übung der Methode des Zusehens</i>	146

Heilungsverse, die den Einflüsterungen und Zwangsvorstellungen entgegenwirken und den Geist zum Schweigen bringen.....	149
Koranverse, die den Teufel Traumata erleiden lassen	159
Willst du Recht haben, oder glücklich sein?	165
Ein kleines Geheimnis über das Schicksal und den Seelenfrieden	176
Über den Autor	183
Über die Seminare des Autors	187

Im beginne im Namen Allahs, des Erbarmers und des Barmherzigen. Ich danke meinem Herrn, der mir die Gelegenheit gegeben hat, dieses Buch zu schreiben, für seinen Segen.

„Und wenn Ich ihn liebe, dann bin Ich sein Ohr, mit dem er hört, und sein Auge, mit dem er sieht. Wenn er redet, redet er mit meinen Worten und mit meiner Macht. Und wenn er sieht, sieht er alles, was er anschaut, durch meinen Blick.“

Uğur Koşar, der dieses Buch schrieb, ist nur ein Mittler. Er ist eine Brücke zwischen Allah und seinen Gläubigen. Der Segen, die Weisheit und die Macht gehören alle Allah. Er ist es, der dieses Buch schreiben ließ.

Vorwort

Meine lieben Lesenden, dank Dem, der uns wieder hat zueinander finden lassen. Ich hatte lange Zeit aufgehört zu schreiben. In dieser Zeit haben wir einerseits versucht, euch bei eurer Heilung zu helfen und andererseits haben wir die Rezensionen, die von euch verfasst wurden, gelesen und damit Glück erfahren.

Neben den schönen Zusprüchen, die ich erhalten habe, habe ich auch einige Fragen bezüglich eurer Einflüsterungen, Zwangsvorstellungen und Ängste bekommen. All diese Fragen, die auf psychologischen und seelischen Fragen beruhen und all die Probleme, die die Teilnehmenden der „Nur-Sitzungen“ haben, die aus aller Welt kommen, brachten mich dazu, dieses Buch über die Einflüsterung und Zwangsvorstellungen und vor allem darüber, wie wir unseren Geist zum Schweigen bringen, zu schreiben.

Sie beschrieben ihre Probleme wie folgt:

- Mein Geist hört nicht auf zu sprechen.
- Ich fühle mich eingeengt, ich bekomme keine Luft.
- Andauernd habe ich Angst über die Zukunft, Angst meine Geliebten zu verlieren, Angst krank zu werden.

- Ich habe Angst urplötzlich zu sterben.
- Ich habe Reinlichkeitszwänge.
- Ich kann meine Traumata aus der Vergangenheit nicht vergessen.
- Ich bin seit Jahren unter Behandlung, aber dennoch unglücklich.
- Ich habe so viele Tests durchführen lassen, alles war normal, aber mein Herzrasen hört nicht auf.
- Es schwirren immer Szenarien und schlechte Gedanken über die Zukunft durch meinen Kopf.
- Ich möchte mit niemandem mehr reden, niemanden mehr treffen. Ich kann nicht glücklich werden.

Und weitere solcher Probleme. Weißt du, was die zwei schlimmsten Dinge waren?

Erstens: Die Einflüsterungen brachten die Menschen an solch einen hoffnungslosen Punkt, dass sie kein bisschen Hoffnung mehr hatten, jemals glücklich werden zu können. Viele meiner Lesenden sagten, dass sie jahrelang einiges versucht hätten, um sich von diesen Einflüsterungen zu befreien.

Weißt du, Erfahrung ist auch etwas sehr Schmerzhaftes. Es drängt sich zwischen Herz und Verstand und lässt dich immer zweifeln. Sogar, wenn du auf eine Person treffen würdest, die dich heilt, würdest du dich ihr mit Vorurteilen nähern.

Möge uns Allah aus diesem Grund mit guten Menschen, mit denen er zufrieden ist, zusammenführen. Um glücklich zu sein, möchte ich, dass du alle Fiktionen in deinem Kopf beiseitelegst. Ohne daran zu glauben, wird nichts funktionieren. Allah gebot „*Er (der Koran) ist eine Führung und eine Heilung für die Gläubigen*“. (Sura Fussilat)¹

Eigentlich hatten die Menschen Recht. Sie konnten jahrelang keine Heilung für diese Einflüsterungen finden und erlebten deswegen unzählige Probleme. Es gab keine gesunde, endgültige Lösung dafür. Für diese Einflüsterungen gab es nämlich keine richtige Diagnose. Woher sollte man einen Arzt finden, der sich auf Einflüsterungen spezialisiert hat?

Früher gab es solche Ärzte, zum Beispiel Abd al-Qadir al-Dschilani. Wenn du ihn besuchen würdest, würden die Einflüsterungen nach einem Schlupfloch suchen. Nach dem Motto „Dieser Heilige wird den Gläubigen, den ich hier beschäftige, Wissen lehren und so wird er mit mir fertig werden.“

Zum Beispiel der Imam al-Ghazali, Said Nursi. Sie kannten den Teufel sehr gut. Sie kannten das Wesen der Versuchung sehr gut. Sie waren in der Tat göttliche **Ärzte. Einflüsterungsärzte.**

Aber das Problem kennen nur jene, die es erlebt haben. Du weißt doch, Fremder Schmerz geht nicht ans Herz.

Nicht jeder glaubt deinen Ängsten. Während unsere Familienangehörigen sogar meistens „Du bist selbst dran Schuld!“ sagen und dich beschuldigen, wer soll uns dann verstehen?

1. Abu-Rida Muhammad Ibn Ahmad Rassoul. 2013. *Der Koran. Die Übersetzung seiner Bedeutung in der deutschen Sprache*. New Delhi: Goodword Books, IB Verlag Islamische Bibliothek, S.359.

Wer wird dich verstehen, während du Panikattacken hast? In den vergangenen Tagen kamen ein Vater und sein Sohn von außerhalb, sie wollten an den Nur-Sitzungen teilnehmen. Der Sohn war um die achtzehn Jahre alt und sehr anständig. Sie erzählten, dass sie andauernd ins Krankenhaus mussten, weil er Todesängste durchlebe. Sein Vater war erschöpft. Ein Familienfreund, der zuvor an unseren Sitzungen teilgenommen hatte, hatte uns netterweise weiterempfohlen. So waren Vater und Sohn in mein Büro gekommen.

Ich sagte: „Aus diesem Grund mieten sich viele Menschen Wohnungen, die in der Nähe von Krankenhäusern sind.“

„Genau, zu denen gehören wir auch“, sagte er.

„Ihr Sohn macht das nicht vorsätzlich oder absichtlich“, sagte ich und führte sie für die Sitzung in mein Zimmer. Zwei Stunden dauerte unsere Sitzung und wir halfen ihm dabei, Heilung zu erfahren, Gott sei Dank. Als er aus dem Zimmer ging, leuchteten seine Augen, sein Gesicht hatte Farbe angenommen. „Zeigen Sie uns was Sie getan haben“, denkst du dir bestimmt.

Ich versuche es euch in diesem Buch, so gut ich kann, zu erklären. Ich glaube daran, dass du großen Nutzen daraus ziehen wirst. Bei Themen, die du selbst nicht bewältigen kannst, solltest du dir Hilfe holen.

Du kannst aber auch, wie viele Klienten, die im Ausland wohnen, an einer „Video-Sitzung“ teilnehmen. Mein Ziel ist es allerdings, dich dazu zu befähigen, deine Probleme selbst zu lösen und dieses Buch soll dir dabei helfen.

Ich hatte doch eben von den zwei schlimmsten Dingen gesprochen, die uns zutreffen. Das erste hatte ich genannt und

dargelegt, dass es die Hoffnungslosigkeit und der Verlust des Glaubens sei. Das Zweite ist, dass wir die Einflüsterung nicht kennen! Genau, wir wissen nicht was die Einflüsterung ist. Der Mensch kann doch aber nur das beherrschen, was er kennt, oder? Nun möchte ich dir von der Einflüsterung erzählen. Danach werde ich dir Lösungsmethoden aufzeigen, die dir dabei helfen sollen, Heilung und Frieden zu erlangen.

Was sind Einflüsterungen?

Einflüsterungen sind absolut keine Ungewissheiten, keine Hirngespinnste. Sie sind wie Schatten. Aber sie erschöpfen den Menschen, rauben ihm seine Lebensenergie. Die Einflüsterung ist unsere geheime, innere Stimme. Nur wir können sie hören. Jeder Mensch hat einen Teufel, etwas, das ihn der Einflüsterung aussetzt. Wie ja auch unser geliebter Prophet Mohammed (s.) diesbezüglich gebot „*Ich habe das Wesen, das mir einflüstert, mit Allahs Hilfe zum Muslim gemacht.*“ (Tirmidhi, Rada 17, Musnad III/309)

Auch in der Sura An-Nas lautet es „*vasvasilhannas*“.

Vasvas ist ein weiterer Name des Teufels. Es bedeutet so viel wie „*das Wesen, das einflüstert*“. Dies ist seine einzige Aufgabe.

Hannas bedeutet, dass dieses Wesen andauernd kommt und geht. Das ist das, was ihn ausmacht. Er flüstert unserem Verstand etwas ein, versteckt sich in einer Ecke und kommt wieder und immer wieder zurück. Sein Ziel ist es, uns die Nerven zu rauben, uns einzuschüchtern, uns zu ermüden. Wenn du erschöpft bist, kannst du nicht mehr beten, das Leben nicht mehr genießen. Und alles, was er erreichen möchte, ist genau das.

Jedoch ist die Einflüsterung nichts, wovor man Angst haben sollte. Es ist auch keine Glaubensschwäche. Auch wenn es unter den Menschen solche Behauptungen gibt. Ein Gefährte des Propheten Mohammed (s.) litt an Einflüsterungen und wandte sich an den Propheten und ließ ihn wissen, dass er an Einflüsterungen litt. Unser Prophet (s.) sagte *„Du brauchst keine Angst zu haben, es ist der Glaube selbst.“* (Muslim, Iman 211, Musnad 2/456)

Der Teufel setzt sich nicht mit leeren Herzen auseinander. Der Mensch, der an Einflüsterungen leidet, hat gewiss ein Herz, das Allah liebt. Vielleicht praktizierst du deinen Glauben nicht sehr ausgiebig, hast aber bislang sehr viel Geduld aufgewiesen. Das heißt, dass Allah dich liebt. Natürlich wird der Teufel dann nicht stillstehen. Wen Allah liebt, wird der Teufel nicht in Ruhe lassen.

Wenn du also diese Zeilen liest, dann bist du mit Allahs Hilfe auch einer seiner geliebten Gläubigen. Ich glaube aus tiefstem Herzen daran.

*„Dieses Buch ist ein Wegweiser.
Es soll dir dabei helfen, deinen
Geist, der geschwächt wird von
Angst, Zweifel, schlechten Szenarien,
Zwangsvorstellungen und schlechten
Gedanken, die dich andauernd in die
Vergangenheit bringen, zu befreien.“*

In diesem Buch findest du auf jeder Seite, in Passagen unterteilt und unter verschiedenen Überschriften, Übungen und Methoden. Manche dieser Methoden sind religiöse Übungen, manche wissenschaftlich und andere spirituell. Und alle dieser Übungen werden dir, mit Allahs Hilfe, dabei helfen, dich sehr gut zu fühlen.

Mit diesen Methoden haben wir eure meistgestellten und benötigten Fragen beantwortet. Und damit unsere Sprüche euch besser im Gedächtnis bleiben, haben wir sie eingerahmt und zwischen die Seiten gesetzt. Wenn du diese Übungen anwendest, wird dein Geist zum Schweigen gebracht werden. Du wirst auch einen tiefen Seelenfrieden in dir verspüren.

Eines solltest du wissen:

Wir haben in diesem Buch einige spezielle Praktiken mit euch geteilt. Jeder Mensch nimmt alles unterschiedlich wahr. Wenn es eine Übung geben sollte, die du nicht verstehst, dann sei nicht traurig. Dafür kannst du andere Praktiken, Methoden in dein Leben mit aufnehmen.

Jetzt ist es Zeit daran, die Vergangenheit loszulassen. Es ist Zeit mit einem ruhigen, friedlichen und leeren Geist ein neues Leben anzufangen, ohne jegliche Angst vor der Zukunft zu haben. Zeit sich von den Einflüsterungen loszureißen und das Glück zu umarmen.