

UĞUR KOŞAR

VERTRAUE OHNE  
ZWEIFEL AUF ALLAH



VERLAG DESTEK: 519  
SUFISMUS: 14

**VERTRAUE OHNE ZWEIFEL AUF ALLAH / UĞUR KOŞAR**

Dieses Buch ist rechtlich geschützt.Es ist nicht gestattet,Teile dieses Buches zu scannen, in PCs oder auf CDs zu speichern oder in PCs/Computern zu verändern oder einzeln oder zusammen mit anderen Vorlagen zu manipulieren.

*Lektorat:* Yelda Cumalıođlu  
*Publikation:* Ertürk Akşun  
*Verlagskoordinator:* Erol Hızarcı  
*Übersetzerin:* Betül Öztürk Bodur  
*Umschlaggestaltung:* İlknur Muştu  
*Seitenlayout:* Cansu Poroy

Verlag Destek: Januar 2015 (2.000 Anzahl)  
3. Auflage: November 2017  
4. Auflage: November 2018  
5. Auflage: Mai 2019  
6. Auflage: August 2020  
7. Auflage: Februar 2020  
Herausgeber Nr. 13226

ISBN 978-605-9913-25-6

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



Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



UĞUR KOŞAR

# VERTRAUE OHNE ZWEIFEL AUF ALLAH

*Wenn dich nur noch ALLAH von deinen Problemen erlösen kann;  
dann kannst du dir sicher sein, dass Er es schon längst getan hat.*

*Şems-i Tebrizi*

**Übersetzerin:** Betül Öztürk



Im Namen des barmherzigen und gnädigen ALLAHs. Aller Lobpreis und Dank gebührt nur ALLAH, der mir die Güte erwiesen hat dieses Buch zu schreiben.

Ich, als Sein Diener, bin nichts als nur ein Vermittler, der durch Seine Worte und Seine Gunsterweise unterstützt wurde:

*“Wenn ich meinen Diener liebe, dann bin ich sein Ohr, mit dem er hört, und sein Auge, mit dem er sieht. Demzufolge sieht er alles durch eine besondere Sichtweise, die ich ihm verleihe, und all seine Äußerungen, sind meine Worte und meine Beschlüsse.”*  
(Abu Huraira, Buchari)

Gewiss ist ausschließlich nur ALLAH, Der absolut Wirkende des Universums. Er allein lässt entstehen und nur von Ihm hängt alles ab.

Möge ALLAH unsere Herzen reinigen und sie mit Seiner Liebe und Barmherzigkeit füllen.

*ALLAH weiß über alles Bescheid. Glaubt ja nicht, dass Er unachtsam dessen ist, was ihr an Ungerechtigkeit zu verspüren bekommt. Denn ALLAH ist zu seinen Geschöpfen barmherziger, als eine Mutter zu ihrem Kind. Ohne die Gegenleistung deines Gebetes zu verfolgen: Vertraue Ihm all deine Sorgen und Angelegenheiten an und hinterfrage Seinen Willen und Seine Entscheidungen nicht! Denn ein Diener kontrolliert seinen Schöpfer nicht! Und gewiss, zweifelt er auch nicht an Ihm! Du kannst dir sicher sein: Wenn du dich ALLAH mit vollkommener Ergebenheit nährst, kommt Er dir mit Gnade und Segen entgegen. Und genau das, wirst du dann tief in deinem Herzen zu verspüren bekommen.*

*Du hast so viele Menschen in deiner Umgebung, die ihr wahres Ich verstecken und hinter einer Maske leben. Diese "falschen Gesichter" neigen dazu, dich zu kränken, zu verletzen, und dich unrecht zu behandeln. Doch anstatt dich von solchen Menschen fernzuhalten, bemühst du dich, dich mit ihnen anzufreunden und merkst gar nicht, dass du dir damit nichts Gutes tust. Diese falschen Freunde werden dich – auf die Dauer- nur erschöpfen, so dass du deine innere Ruhe, am Ende, verlieren wirst. An dieser Stelle kann ich dich, mit folgender Tatsache motivieren: Je mehr dir Menschen Unrecht zufügen, desto mehr werden dir ihre guten Taten gutgeschrieben! Aus diesem Grund brauchst du also gar nicht traurig zu sein, wenn du denkst, dass dir Unrecht getan wird. Denn wenn du tiefgründiger schaust, wirst du erkennen, dass du nicht verlierst, sondern im Gegenteil immer wieder gewinnst...!*

Die Gesellschaft, in der wir leben, beeinflusst uns ständig negativ. Ebenso verschafft sie uns ein falsches Bild von der Religion und von unserem Schöpfer. Sie behauptet beispielsweise, dass du dich vor ALLAH fürchten sollst. Aber wo Furcht ist, ist keine Liebe! Wie sollst du dich denn ALLAH vertraut und nah fühlen, wenn du vor Ihm Angst hast?

Er ist der letztendliche Ursprung und Besitzer aller Barmherzigkeit. ALLAH ist der Beste der Vergebenden. Sich vor ALLAH zu fürchten, sollte eigentlich bedeuten: „Wenn ich diese schlechte Tat begehe, kann ich Ihm als Diener nicht gerecht werden. Er hat mir vertraut und ich würde Sein Vertrauen missbrauchen.“ Das ist die eigentliche Furcht, die man, als Diener, empfinden sollte. Nichts anderes! Man sollte sich davor scheuen, am Jüngsten Tag, mit beschämenden Taten vor ALLAH zu erscheinen.

Ebenso kannst du jemanden, der dir Angst macht, nicht aufrichtig lieben. Du kannst zu niemandem eine gesunde und enge Beziehung aufbauen, vor dem du dich fürchtest. Du würdest ihn ungern wahrnehmen wollen und Ihm kein völliges Vertrauen schenken wollen. Leider ist das dein eigentliches Problem...! Du hast leider Angst vor deinem Schöpfer...

Und deswegen habe ich mir zur Aufgabe gemacht, dir -durch dieses Buch- eine neue Sichtweise zu vermitteln. Eine ganz andere Betrachtungsweise, womit du ALLAH besser kennenlernen, Ihn spüren und Ihm näher kommen kannst...

## INHALT

Wer ist Uğur Koşar? .....	13
Über die Therapie von Uğur Koşar .....	17
Bei Ehen und Beziehungen: "Vertraue auf ALLAH und übergebe Ihm all deine Sorgen" .....	35
So wie der Mensch ist, so sieht er seinen Gegenüber .....	39
Während du dich über andere aufregst, übersiehst du ALLAH, Der dich wieder auf die Beine bringt.....	49
ALLAH ist im Herzen Seiner hilflosen Diener.....	61
Nur Er ist der Einzig-Wahre und Vertrauenswürdige Freund .....	67
Fühlst du dich wertlos?.....	75
Respektiere deine Frau.....	89
Du wurdest erschaffen, um eine Lücke zu füllen .....	95



Hast du wirklich gedacht, dass ALLAH dir, nach deinen Schwierigkeiten, keine Erleichtung schaffen wird?.....	97
Den Tag schön beginnen .....	101
Du wirst jeden Moment zur Probe gestellt .....	105
Ich mag mein Schicksal, aufgrund des Bestimmers.....	109
Nimm ALLAH zu deinem Wegweiser und nähere dich Ihm mit Seinen 99 Namen.....	113
Achte auf die Spielchen deines Verstandes.....	117
Sei bedeckend wie die Nacht, beim Verschulden anderer Leute .....	121
Dein Leben ist eine Waage, die im Gleichgewicht steht.....	127
Das Leben besteht nicht nur aus einer einzigsten Musiknote .....	131
Nehme ALLAH zu deinem Schutzherrn.....	135
Sobald du dich zurückziehst, tretet ALLAH zum Vorschein .....	137
Was soll ALLAH machen, wenn dein Vertrauen zu Ihm schwach ist?.....	141
ALLAH mag diejenigen, die auf ihr Gebet bestehen.....	149

Eine vollkommene Ergebenheit ist wirksamer als alle Heilmittel .....	153
Du behauptest, dass dein Gebet nicht erhört wird.....	157
ALLAH schaut nicht auf deine Worte, sondern auf dein Herz; “shukr” ist ein Dank “hamd” ist eine Lobpreisung .....	161
Wenn du ALLAH einmal, vom Herzen, erwähnst, wird er Dich für eine Ewigkeit erwähnen .....	165
Du hast vergessen, dass ALLAH dich versorgt! .....	171
Die Ergebenheit des Sklaven.....	175
Man kann Engel doch nicht um Hilfe bitten.....	177
Der Mensch ist egoistisch .....	183
Ist die Welt farblos, oder sind es deine Blicke, die verschmutzt sind? .....	189
Alles Schlechte verbirgt sein Gutes .....	193
Diese Welt ist eine trügerische Welt .....	197
Der Klang.....	199
Übergebe dich in ALLAHs Hände .....	203
So wie du bist, bist du am Schönsten .....	211
Das Anrecht einer Mutter .....	213

## WER IST UĞUR KOŞAR?

Uğur Koşar ist der Gründer des TTS (Theatrical Therapy System) und der Nur Therapie. Ebenso ist er psychologischer Berater und Autor. Er kombiniert die westliche Weisheitstheorie; Zen (Selbstverständnis) mit der sufistischen Weisheit; *“Schaue mit deinem Herzen.”* Er besitzt eine spezielle Erzählweise, womit er es schafft, Menschen, die sich immer wieder in Gedanken verlieren, zu helfen, ihre negativen Gedanken abzuschalten und somit zur inneren Ruhe zu gelangen. Er unterstützt die Menschen dabei, ihre tiefere Wahrheit- jenseits ihrer Gedanken- zu erkennen und führt die Seele zu ihrem eigentlichen Ursprungsort zurück.

Folgende Worte äußert er zu diesem Thema: „Ich mache dich nicht mit etwas Neuem bekannt. Ich helfe dir nur, die tiefe Wahrheit in dir, die du bis jetzt nicht richtig wahrgenommen hast, zu erkennen. Diese tiefe Wahrheit in dir, ist jenseits der bereits, dir bekannten Persönlichkeit.“

Und fügt folgende Äußerungen hinzu: „Das Leben ist keine Mathematik. Vielmehr ähnelt sie der Poesie. Sie besitzt eine Harmonie, deren göttliche Auszeichnung, durch die Reifung der Seele entsteht, und nicht durch die der Gehirnentwicklung.“ Er erklärt, dass es eine Kunst sei zu leben.

Seiner Meinung nach gibt es keine unglücklichen Menschen. Vielmehr sind es die Gedanken, die nicht daran glauben

möchten, jemals glücklich zu werden. Außerdem behauptet der Autor, dass nicht das Leben an sich den Menschen erschöpft, sondern die Masken, die er zu tragen versucht.

Im Weiteren sagt Uğur Koşar: „Jede Frage erzeugt seine eigene Antwort.“ Durch diese Aussage möchte der Autor darauf hinweisen, dass, in der Tiefe eines Menschen, alle Antworten auf seine Fragen bereits bestehen. Man brauche sie nur zu finden.

Demzufolge unterstützt er die Menschen dabei, die Tür in ihr Inneres zu öffnen und, die in sich bereits bestehenden Antworten zu erreichen. Auch trägt er auch dazu bei, über die Schöpfung ALLAHs bewusst nachzudenken, und in Allem, was man sieht, die Wunder ALLAHs erkennen zu können.

Seine folgenden Zitate dienen dazu, um das menschliche Bewusstsein zu verändern:

„Das Leben ist eine Blume, die zwischen der Vergangenheit und der Zukunft aufblüht, dessen Geruch man allerdings nur in der Gegenwart wahrnehmen kann.“

„Wenn du nicht dein eigenes Leben lebst, dann gehört es dir gar nicht!“

„Suche das Wunder nicht in der Ferne. Denn das Wunder bist du!“

„Es ist nicht wichtig, wann dein Leben endet, sondern wann du dein Leben zu fühlen beginnst.“

„Ich zeige euch nicht, wie ihr glücklich werdet. Ich zeige euch, wie ihr (Selbst) zu Glück werdet.“

„Wie kann es sein, dass du dir keinen Wert gibst, wenn doch ALLAH, der seitdem Er Menschen erschaffen hat, für diesen seine Weisungen hat zukommen lassen, der seine Propheten

hat für sie schicken lassen, und der die Tore ins Paradies, für sie weit hat öffnen lassen, dir so großen Wert schenkt?"

„Passe dich nur der Wirklichkeit des Lebens an. Weine, wenn deine Seele es nötig hat, lache, wenn es lachen möchte, sammle jede Erfahrung, kontrolliere es nicht. Falls du es kontrollieren solltest, dann wirst du deine komplette Energie nach außen freigeben. Schweige lieber und beobachte den Ablauf des Lebens. Denn alles was in dein Leben einfließt, ist schon ein Wunder.“

Der Autor versucht das Hauptproblem der Menschheit mit diesen Worten auszudrücken:

„Die Menschen sind sehr unglücklich. Sie suchen nach Erfüllung und Liebe. Leider wissen sie nicht, wer die eigentliche- wahre Liebe tatsächlich verdient und wie sie nach der wahren Liebe suchen sollen. Sie denken, dass sie, in ihrem Leben, nur dann glücklich werden können, wenn eine x-beliebige Person sie liebt, und ihnen Zuneigung schenkt. Somit übersehen sie, dass sie ihr eigenes Leben total vernachlässigen und in ein anderes Leben übergehen. Ihr Leben findet, auf einmal, in anderen Körpern und Seelen statt. Und sobald sie diese Menschen verlieren, hat das Leben für sie keine Bedeutung mehr. Sie sehen keinen Sinn mehr weiterzuleben. Ich verstehe das nicht. Wie kann es sein, dass die Welt eines Menschen zusammenbricht, sobald er die Person, von dem sein Leben so abhängig ist, verliert oder sie ihm keine Zuneigung mehr schenkt? Ich finde das sehr traurig. Die Menschen werden nie im Stande sein, die innere Leere, zu füllen. Ebenso haben sie nicht die Fähigkeit absolut zufrieden zu stellen. Wenn man das einmal begreift, wird man sich schnell der Wahrheit nähern können.“

## ÜBER DIE THERAPIE VON UĞUR KOŞAR

(Aus aller Welt besuchen Menschen Uğur Koşar's Therapiesitzungen, weil er psychische Krankheiten wie Panikattacke, Angststörungen, Hemmungen, Minderwertigkeitsprobleme, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, bereits nur in einer Sitzung heilt. Und das, ohne Benutzung von Medikamenten.)

Der Autor möchte sich, in diesem Zusammenhang, noch einmal, ganz herzlich, bei seinen Klienten bedanken und teilt uns folgendes zu seinen Therapiesitzungen mit:

„Als allererstes möchte ich erwähnen, dass ich vor allem Klienten bevorzuge, die jahrelang bei verschiedenen Therapeuten und Psychologen waren, aber leider keinen Erfolg erzielen konnten. Es mag sein, dass dir das niemand bis jetzt gesagt hat, doch deine Depressionen sind für mich erste Anzeichen, einer individuellen Erleuchtung. Stell dir den Samen einer Blume vor: Wie der Samen zu keimen beginnt, wie er aufquillt, wenn Wasser durch seine Schale dringt. Damit die ersten Keimblätter aus dem Boden herauskommen können, muss die Samenschale zuerst aufbrechen. Wir können das, als eine Art Explosion ansehen. So wie, das Aufbrechen einer Samenschale, muss der Mensch auch bereit sein aufzubrechen bzw. zu explodieren. Du bist für mich, wie eine Blume, die bereit ist aufzublühen! Oder stell dir bitte eine schwangere Frau

vor: Deren Schwangerschaft ebenso erst nach langen neun Monaten, starken Geburtswehen und durch das Platzen der Fruchtblase enden kann. Sie muss also auch eine Art Explosion erleben. Denn sonst wird das Baby nicht gesund auf die Welt kommen. Bei einer Frühgeburt, wird es sterben. Für mich ist deine Depression von großer Bedeutung. Für mich gibt es keine psychischen Krankheiten und Störungen. Vielmehr sind es Fehler, die bei der Benutzung des Verstandes, auftreten! Denn der Verstand hat die Macht über den Menschen ergriffen. Und er merkt es gar nicht. Der Mensch weiß auch nicht, wie er seinen Verstand nutzen soll. Denn eine Gebrauchsanweisung dafür existiert leider nicht!

Demzufolge habe ich mir zur Aufgabe gemacht, den Menschen zu zeigen, wie sie ihr Verstand richtig nutzen können. Den Weg, zu ihrer inneren Wahrheit und zu ihrem Ursprung, finden sie danach ganz von selbst. Und entdecken dort die dauerhaft- ewige Zufriedenheit. Wenn du dir jetzt vorgenommen hast, dieses Buch zu lesen, kann ich davon ausgehen, dass du in deinem Leben eine sehr große Lücke hast, die du zu füllen versuchst. Vielleicht hast du psychische Probleme und warst schon bei verschiedenen Psychologen. Vielleicht hast du sogar einige Medikamente eingenommen. Wer weiß...? Aber eins ist mir klar: Deine innere Wahrheit ist dir noch unbekannt und zu deinem Ursprung hast du noch nicht zurückfinden können! Du suchst immer noch nach dem erfüllten- glücklichen Leben. Und ich bin mir auch sicher, dass Psychologen dir- in der Hinsicht- nicht weiter helfen konnten. Weißt du auch, warum sie es nicht konnten? Ich sage es dir: Sie konnten dir nicht weiterhelfen, weil du in einen tiefen Schlaf verwickelt

bist! So wie in der Nacht, schläfst du momentan und zwar ganz fest. So fest, dass du nichts, aber auch gar nichts mitbekommst. Denn kann jemand, der tief schläft, die Befehle von außen wahrnehmen und sie befolgen, sobald er wieder wach ist? Natürlich nicht. Wie nur? Du schläfst doch bereits ganz tief...Keiner kann im Schlafzustand, die Befehle, die von außen kommen, in seinem Traum befolgen. Deswegen konnten weder Psychologen, noch Therapeuten nachhaltige Ergebnisse bei Menschen erzielen. Weil sie unbewusst ihre Klienten, in ihrem Schlaf, behandelt haben! Der Mensch muss zuerst aus seinem tiefen Schlaf erwachen! Und ich helfe euch nur dabei, wieder wach zu werden! Die innere Zufriedenheit wird dann, plötzlich, ganz von selbst kommen.”

Durch seine Worte: „Nicht das Leben erschöpft den Menschen, sondern die Masken, die er trägt.“, fordert Uğur Koşar die Menschen auf, ihre aufgezwungenen und fremden Masken abzulegen und ihre tiefere Wahrheit (Identität) mit ihrem eigentlichen Ursprung zusammenzubringen. Eine neue Sichtweise bringt er, durch folgende Äußerung, hervor: „Das Problem sind nicht die Schwierigkeiten, die man im Leben immer wieder erlebt. Denn sie sind ein Teil unseres Lebens. Das Eigentliche Problem besteht darin, dass wir uns auf die Spielchen unseres Verstandes einlassen und uns mit ihm so sehr identifizieren, dass wir nicht mehr loslassen können.“

Nach der Meinung des Autors, kann sich ein Mensch erst dann zu einem weisen Menschen entwickeln, wenn es Kummer und Schmerz erfährt. Für ihn sind Trauer und Schmerzen, seiner Klienten, ein Mittel zum Zweck. In