

## Advies om wakker te worden voor de strijd tegen het ego

□ Het is menselijk om iemand te bedanken die genade heeft getoond. Reflecteer en beoordeel de geziene en ongeziene gunsten die de Almachtige ons schonk. Alle creaties van God kunnen niet eens voor een fractie van deze giften zorgen.

□ Kijk naar de lucht die we inademen dag in, dag uit, en waarvan ons bestaan evenals dat van andere levende wezens van afhankelijk is. Niets kan levend blijven wanneer deze lucht wordt ontnomen voor een paar minuten. Wat een wonderlijke gift van God! Wanneer alle mensen ter wereld samen zouden werken om zo'n gift te creëren, zouden ze daar niet in slagen. Op die manier moeten we reflecteren over andere lichamelijke zintuigen, zoals zicht, gehoor, smaak, reuk en innerlijke mogelijkheden zoals denken, verbeelding en rede, die elk oneindige gunsten dragen en die ons werden geschonken door onze Heer. Hij is de Schepper en de Koning van het onmetelijke universum. De mens, een wezen dat op een van de kleinste planeten rondkruipt faalt jammerlijk om de uitgestrektheid van zijn eigen kleine wereld te bevatten, waarvan de zon niet eens vergeleken kan worden met grotere zonnen van ontelbare melkwegstelsels. Onze zonnestelsel is niets vergeleken bij vele andere zonnestelsel, die nog steeds ontsnappen aan de krachtige telescopen van grote wetenschappers en onderzoekers. Kijk naar het menselijk brein- wat een fascinerende creatie is dat! Kunnen de gecombineerde inspanningen van alle mensen ook maar één hersencel maken die de Almachtige God maakt en blijft maken? Dit door God gegeven brein verdient het zeker om gevuld te zijn met religieus geïnspireerde, goede ideeën en niet met slechte gedachten!

□ Ieder levend wezen in dit universum is binnen het bereik van Zijn Goddelijk zicht. Herinner dus God en Zijn gunsten, en wees niet ongehoorzaam aan Hem. Hij voorziet ons in onze behoeften zonder nood te hebben aan onze verering. Of je Zijn geboden overtreed of niet maakt voor Hem geen verschil. Het is in ons eigen voordeel dat Hij het goede heeft aangeraden en onfatsoenlijkheid heeft verboden. Overmeester satanische ideeën en verander de toestand van je geest in godsdienstig gebied door slechte krachten te verjagen en godsdienstige waarden uit te nodigen, zodat God je kan helpen en je kan beschermen bij de gevaren die je dreigen te overkomen in de deze strijd. Heb geen verwachtingen van wie dan ook behalve God. Bid tot God met alle nederigheid en alle tranen die je ogen te bieden hebben en zoek Zijn hulp om zegevierend naar voren te treden in deze strijd tegen het ego.

### Conclusie:

□ Imam Ali (vrede zij met hem) zei: 'In de ogen van God is iemand die strijd tegen zijn ego om God te gehoorzamen iemand met de rang van een vrome martelaar.' [Al-Amidi, Ghurar ul Hikam wa Durar ul Kalim, hadith # 3546]

**Om meer te weten te komen over authentieke Islam, bezoek:**

<http://al-islam.org/faq/>

*... En bij de ziel en haar volmaaktheid, Hij openbaarde haar wat slecht en wat goed (voor haar) is, Voorwaar, geslaagd is hij die haar loutert.*

(Qur'an, 91: 7-9)

Imam Ja'far al-Sadiq (vrede zij met hem) zei: 'De Profeet (vrede en zegeningen zijn met hem en zijn familie) van God stuurde een contingent van het leger (naar het slagveld). Over hun (succesvolle) terugkeer zei hij (vrede en zegeningen zijn met hem en zijn familie): 'Gezegend zijn degenen die de kleine Jihad verrichtten en de grote Jihad nog moeten verrichten.' Toen er gevraagd werd, 'Wat is de grote Jihad?', antwoordde de Profeet (vrede en zegeningen zijn met hem en zijn familie): 'De Jihad van het ego' (strijd tegen het ego).''

[Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar*, vol. 19, p. 182, hadith no. 31]

**Verdiensten van de ziel ...**

# Strijd tegen het ego

*(jihad al-nafs)*

Een menselijke ziel is het toneel van een strijd tussen twee concurrerende krachten. Goddelijke macht trekt hem naar hemelse sferen, en inspireert hem tot daden van goedheid. Satanische macht verleidt hem naar sferen van duisternis en schaamte, en nodigt hem uit tot daden van het kwaad. Wanneer de goddelijke krachten zegevieren, treedt diegene naar voren als een deugdzame en gezegende persoon, in het gezelschap van profeten, heiligen en de vromen. Wanneer echter de satanische krachten domineren, wordt de persoon opstandig en wreed en wordt gegroepeerd met ongelovigen, onderdrukkers, misdadigers en mensen die zijn vervloekt.

## Wat is de strijd tegen het ego?

*Jihad al-nafs* is de strijd tegen slechte ideeën, verlangens en krachten van lust, woede en onbegrensde verbeelding, die geplaatst kunnen worden onder het voorschrift betreffende ‘de rede en het geloof’ in gehoorzaamheid aan Gods bevelen, en uiteindelijk het zuiveren van alle satanische ideeën en invloeden uit iemands ziel. Deze strijd wordt beschouwd als de belangrijkste strijd (al-Jihad al-akbar), want het is veel moeilijker dan het vechten in het slagveld; in de strijd tegen het ego moet men voortdurend gevecht met vijanden die zich binnen zichzelf bevinden. Islamitische ethische lessen geven aan dat degene die slaagt in deze strijd uit kan stijgen boven en voorbij het niveau van engelen, en degene die niet slaagt in deze strijd af zal dalen naar een lager niveau dan het niveau van de dieren, en zelfs kan worden gegroepeerd onder de legioenen van de duivel.

## De stappen in de strijd tegen het ego

□ Stap 1: *Reflectie*: Men moet elke dag enige tijd besteden aan het nadenken over zijn plichten tegenover God, Die hem in deze wereld, begunstigde met een gezond lichaam en gezonde hersenen, en hem uitgerust heeft met het intellect en mogelijkheden, die alle bronnen van plezier en vreugde zijn in zijn leven. God stuurde ook profeten en Zijn Heilige Boek als een middel van leiding en verlossing. Het doel van dit leven en het doel van al deze zegeningen is grootser dan het volgen van wereldse verlangens en slechte neigingen die kort en tijdelijke zijn. De dood kan op elk moment op de deur komen kloppen. Deze wereld is een plaats van het doen van goede daden die resulteren in een permanente vreugde en iemand meenemen naar een hogere sfeer van het bestaan. Een persoon moet dus nadenken over zijn lot en zijn hulpeloosheid in de handen van de tijd die passeert. Hij moet spijt voelen richting God voor het verlies van kostbare jaren van het leven en daden in het verleden die hem schaamte zal brengen op de Dag des Oordeels. Hij moet zijn strijd beginnen uit te stijgen boven deze staat van ellende en God om hulp te vragen om hem te zegenen met hoop, oprechtheid, en de kracht om te vechten tegen satanische neigingen en slechte trekken van zijn karakter, en uit te stijgen boven materiële genoegens en wereldse winsten.

□ Stap 2: *de wil en vastberadenheid*: Vastberadenheid is de essentie van de mensheid en de fundamentele eis om vrijheid te bereiken van de overheersing van kwade verlangens. De wil die nodig is in dit stadium is synoniem voor het leggen van het fundament van een goed leven. De krijger in deze strijd van het ego moet zich zuiveren van zonden, alle verplichte (wajib) handelingen uitvoeren, dan de intentie nemen om de verloren dagen (in zonde) te compenseren, en tenslotte, op te lossen door zich te gedragen als een rationeel, religieus persoon en een echte mens. Zijn manieren moeten een nabootsing zijn van het leven van de profeet, en hij zou de Profeet (vrede en zegeningen zijn met hem en zijn familie) moeten volgen in al zijn onthoudingen en keuzes. Dit alles kan niet worden bereikt, tenzij hij de wetten van de Shari`ah leert en ze trouw volgt.

□ Stap 3: *Zelfonderzoek, evaluatie en kritiek*: Na het maken van een gelofte om een persoon van een sterke wilskracht en de vastberadenheid te zijn, moet hij begrijpen dat het hiernamaals de plek is waar zijn geheimen zullen worden blootgesteld. Zo moet hij

zichzelf op een dagelijkse basis evalueren om zich te ontdoen van slechte gewoonten en verlangens, om een meer grootmoediger menselijk karakter te krijgen, en om betere daden te verrichten dan voorheen. Hij moet zich realiseren dat het plegen van zonde de nobele essentie van de mensheid van hem afneemt en hij moet bidden tot God voor Zijn hulp en voor de voorspraak van de Profeet (vrede en zegeningen zijn met hem en zijn familie) en de leden van zijn huishouden (vrede zij met hen).

□ Step 4: *zelf-conditionering*: Het oplossen en de zelf-evaluatie van de vorige stappen moeten zich vormen in specifieke verbintenissen tot zelf-conditioning. Bijvoorbeeld; iemand die een slechte gewoonte heeft van wellustige ogen, roddelende tong of opgeblazen ego moet bij zichzelf zeggen: ‘Ik zal de wet van God vandaag niet schenden’ en dergelijke gewoonten bewust voorkomen voor een dag. Door het met oprechtheid en vastberadenheid uitvoeren van een dergelijk experiment, zal hij beseffen hoe gemakkelijk deze taak is. Hij moet Satan en de kwade ideeën, die deze kleine taak zullen vergroten tot een moeilijke of zelfs onmogelijke, negeren. Geleidelijk aan kan hij deze periode van experiment verlengen en zien hoe makkelijk het is om zich te ontdoen van een slechte gewoonte of een positieve eigenschap te verwerven.

□ Stap 5: *Bescherming tegen het kwaad*: Iemand die strijdt tegen zijn eigen ego moet zich steeds concentreren op zijn intenties. Iedere keer als hij op het idee komt om goddelijke bevelen te schenden, moet hij zich bedenken dat dit idee door Shaytan en zijn bondgenoten in zijn gedachten is gebracht. Zij willen hem van zijn goede vastberadenheid afhouden. Hij zou hen moeten vervloeken, Allah’s barmhartige bescherming zoeken en deze slechte ideeën uit zijn hart verbannen. Hij zou Shaytan moeten antwoorden dat hij zich, ook op deze dag, moet houden aan de voorwaarden die aan zijn ego zijn opgelegd en dat hij niet in zal gaan tegen God’s bevelen. En met de hulp van God zal Shaytan worden verdreven. Iemand zou in deze geestestoestand moeten blijven tot de nacht – de tijd voor zelfonderzoek en evaluatie van zijn daden over de gehele dag. Dit is de tijd om te zien of hij eerlijk is geweest jegens zijn Schepper. Wanneer hij gelovig en trouw is geweest, zou hij dankbaar moeten zijn naar Hem. Zo’n persoon is een stap verder in Zijn richting en kreeg Zijn aandacht. God zal hem blijven helpen bij het verrichten van alle wereldse en religieuze plichten, en zijn pijn en strijd de volgende dag verminderen. En na vele herhalingen van deze oefening, zal hij gewend raken aan handelingen van vroomheid en het uitroeien van slechte eigenschappen. Hij zal merken dat het geen overdrijven omslachtige inspanningen vereist en dat gehoorzaamheid aan God hem overvloedig spiritueel plezier zal geven. God verhoede het, dat hij in oude gewoonten vervalt; hij moet God om vergeving vragen en Hem oprecht smeken dat hij voorzichtiger zal zijn in de toekomst. De Genadevolle God zal deuren van genade en mededogen voor hem opengooien, en hem naar het rechte pad leiden.

□ Stap 6: *herdenken*: Tijdens de gehele strijd tegen het ego, moet iemand God en de genade die hij van Hem heeft ontvangen constant herdenken. Bij iedere stap moet hij Hem bedanken voor Zijn hulp, genade en leiding om de daad bij zijn intenties te voegen. De mate van dankbaarheid jegens God zou moeten vermeerderen als hij naar een hogere fase gaat in zijn strijd tegen het ego. Hij moet zich realiseren dat dit gebeurde door God’s hulp en antwoord na oprechte gebeden, waardoor hij in staat was om Shaytan en zijn bondgenoten uit zijn hart te verbannen en verheven menselijke eigenschappen die geliefd zijn bij God te verkrijgen. [adapted from Al-Khumayni, *Forty Hadith*, ch. 1, ‘*Jihad al-Nafs*’]