

Stoppen met grote zondes: de ego, jeugdtrauma en het echte werk

USTADH MOHAMMED NASSIER

Lezing — seizoen 9, deel 2 | Sahih.nl

In het kort: Waarom lukt het niet te stoppen met een zonde waar je oprecht vanaf wilt? Deze lezing geeft een ander antwoord dan gebruikelijk. Niet: je bent verslaafd. Maar: je voedt de ego, en zolang je dat doet houdt hij zichzelf in stand. Aan de orde komen de sleutel van Shaykh Nazim over de eigenschappen van de ego, de vijf niveaus van taqwa, en de vraag wat de islam zegt over trauma — jeugdtrauma zowel als generationeel trauma.

JE GROOTSTE VIJAND ZIT TUSSEN JE EIGEN ZIJDEN

De Profeet ﷺ zei:

أَعْدَىٰ عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ

"Je ergste vijand is je eigen ziel, die tussen je twee zijden zit."

— overgeleverd door Imam al-Bayhaqi in az-Zuhd al-Kabir

Sta daar even bij stil voordat je verdergaat. Hoeveel vijanden hebben moslims gehad? Vervolging, haat, oorlogen — in de tijd van de Profeet ﷺ en daarna, tot vandaag. En tóch wijst hij ﷺ naar iets wat dichterbij zit dan dat allemaal.

De ego is het belangrijkste waar we aan werken, en tegelijk het moeilijkste. Iedereen heeft in de islam zijn eigen bezigheid, alhamdulillah — maar werken aan je ego is het zwaarste werk dat er is.

WAAROM HET IN DEZE TIJD NOG ZWAARDER IS

De Profeet ﷺ beschreef een tijd waarin je ziet dat hebzucht gehoorzaamd wordt, dat de begeerte gevolgd wordt, dat de wereld voorop wordt gezet, en dat ieder mens onder de indruk is van zijn eigen mening. Als dat de situatie is, zei hij: **keer je dan naar jezelf**. (Overgeleverd door Abu Dawud, nr. 4341, en at-Tirmidhi, nr. 3058, van Abu Tha'laba al-Khushani.)

Herken je dat laatste? Iedereen heeft overal een mening over. Je wilt iets eten — nee, dat vlees is ongezond. Goed, dan groenten — nee, die groente ook niet. Dan maar water — nee, kraanwater is slecht. Op een gegeven moment denk je: laat maar, ik eet ijsklontjes.

Dat is niet alleen een grap over voeding. Er zijn nu sprekers die als paddenstoelen uit de grond komen, fatwa's hier, fatwa's daar, mensen maken een mengsel van alles en praten zonder kennis. Het is een enge tijd.

En daar hoort een inzicht bij dat vaak wordt overgeslagen. In de bekende hadith van Jibril عليه السلام vraagt hij de Profeet ﷺ naar islam — de vijf zuilen. Dan naar iman — de zes zuilen. Dan naar ihsan:

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

"Dat je Allah aanbidt alsof je Hem ziet; en als jij Hem niet ziet, weet dan dat Hij jou ziet."

Islam is het praktische, iman het geloof, ihsan de spirituele dimensie. **Daar stoppen de meeste mensen — maar de hadith gaat verder.** Jibril عليه السلام vraagt vervolgens naar de tekenen van het Uur. Dat is de vierde dimensie: **tijd.**

Wie spreekt, moet spreken in de juiste tijd. Uitspraken van geleerden van zeshonderd jaar geleden gebruiken we uiteraard — maar je kunt ze niet één op één toepassen. Daardoor gaan veel lezingen over een islam die we in de werkelijkheid niet terugzien.

Overigens werkt dat ook de andere kant op. Een Syrische broeder zei eens: ik vind het hier moeilijk, mensen zijn alleen met de dunya bezig. Maar Shaykh Ibn 'Abbad ar-Rundi schreef zeshonderd jaar geleden in Andalusië al: an-nas kulluhum munqati'un 'an Allah — de mensen zijn allemaal afgesneden van Allah. Wij kijken nostalgisch terug op Andalusië als gouden tijd. Hij stond erin en zag hetzelfde als wij nu.

DE SLEUTEL: DE EGO BESTAAT DOOR ZIJN EIGENSCHAPPEN

Als mensen aan tasawwuf denken, denken ze aan Imam al-Ghazali of Shaykh 'Abd al-Qadir al-Jilani — daar is geen twijfel over. Maar in onze tijd is de benadering vooral tekstueel geworden.

Er is een wereld van verschil tussen een medisch schrijver en een praktiserend arts. Iemand kan een boek schrijven over hersenchirurgie zonder ooit een hoofd te

hebben geopend. Als jij een operatie nodig hebt, kies je de chirurg met zestig jaar ervaring. Shaykh Nazim was zo'n praktiserend arts.

En hij gaf een sleutel over de ego die ik, voor zover ik heb kunnen zoeken, nergens anders zo heb aangetroffen:

De ego bestaat door zijn eigenschappen. Haal de eigenschappen weg, en de ego stopt.

Wij denken: als ik met een slechte gewoonte of zonde stop, blijft er een ego over die blijft verlangen, en dat wordt te zwaar voor mij. Maar zo werkt het niet. Zodra je stopt met de daad die hem voedt, houdt het op.

Imam al-Busiri stelt in de Burda de retorische vraag:

مَنْ لِي بِرَدِّ جِمَاحٍ مِنْ غَوَايَتِهَا ۖ كَمَا يُرَدُّ جِمَاحُ الْخَيْلِ
بِاللُّجَمِ

"Wie helpt mij het steigeren van haar dwaling te bedwingen, zoals het steigeren van paarden wordt bedwongen met teugels?"

Hij heeft een paard dat hij niet in bedwang krijgt en hij bedoelt zijn ego. De vraag die hij stelt heeft ook een antwoord. En in dat antwoord zit een geheim: het antwoord op zijn vraag is dat alleen Allah ﷻ onze wilde ego bedwingt. Wie door Hem bestemd wordt zichzelf te reinigen, vindt de opening.

"IK BEN VERSLAAFD" — WIE IS DIE IK?

Iemand zit bijvoorbeeld vast in ontucht (zina) en wil eruit. Maar hij let niet op zijn ogen. Hij kijkt, en kijkt nog eens, en zo wordt de batterij van de ego gevuld. Gevuld, gevuld, gevuld — en op het moment dat hij alleen is, neemt de ego hem over. Hierdoor geeft hij zich over aan zijn ego, vervalt weer in die slechte gewoonte en zit weer vast.

Zeg je tegen zo iemand: stop — dan zegt hij: dat is te moeilijk, mijn ego heeft mij klem.

Dat is niet waar. Dat is de illusie van de ego. Als je gewoon stopt met kijken en die batterij loopt leeg, dan heeft de ego geen kracht meer om je te pakken. Daarom zijn de regels van de sharia zo belangrijk: het zijn geen willekeurige verboden, ze houden de batterij van de ego leeg.

Neem roken. Mensen zeggen: ik ben verslaafd. Maar wie bedoel je met "ik"?

Wij zeggen: je bent een ziel. Je bent een hart. Je bent een intellect. En je hebt een ego. Vier elementen. **Zodra jij denkt dat jij je ego bént, heeft je ego al gewonnen.**

Jalal ad-Din Rumi zegt over wie dit niet uit elkaar houdt: dat is alsof je je paard in je bed legt en zelf in de stal op het stro gaat slapen. Je ziet het rijdier aan voor de ruiter en de ruiter voor het rijdier. Of: de ezel rijdt op jou.

Omgekeerd dus. Mensen zeggen tegenwoordig: ik ben mijn emoties. Nee — je ervaart iets, je voelt iets, maar jij bent je emotie niet.

Verslaving is dan ook niet wat we denken. **Verslaving is dat de ego zo lang is gevoed dat hij genoeg kracht heeft om jou te dwingen.** Stoppen met voeden, dát is de echte uitdaging.

DE VIJF NIVEAUS VAN TAQWA

Er zijn twee bewegingen tegelijk: de batterij van de ego zo leeg mogelijk houden, en de batterij van de ziel vullen. Dat tweede gaat langs vijf niveaus.

1. **Geloof in Allah ﷻ — Zijn eenheid, geen shirk, een correcte geloofsleer.** Daarmee ben je veilig van ongelooft (kufr).
2. **Het verplichte doen en het verbodene laten.** Dat is de taqwa van islam.
3. **Tawba — de zondes daadwerkelijk laten.** Overgave is één; de zonde loslaten is twee.
4. **Het toegestane matigen.** Shaykh 'Abd al-Qadir al-Jilani beschrijft het zo: eerst laat je het verbodene, dan het afgeraden, dan het overbodige, en uiteindelijk zelfs het toegestane.

5. Alles laten wat niet Allah is.

Wat is daarvan de praktijk? In het begin wordt je ego gevoed doordat je naar de verkeerde dingen kijkt. Later kan de voeding op een ander niveau zitten: dat je hart te veel houdt van iets anders dan Allah ﷻ.

Daarom moet je weten op welk niveau je zit. Een broeder zegt: ik doe mijn gebeden, ik doe mijn dhikr en tóch kom ik niet van die zonde af. Dan gaan we eerst terug naar het begin. Hoe is je geloofsleer? Wat zeg je over Allah ﷻ, over de Profeet ﷺ, over de profeten? Zit dát goed, dan heeft de ego daar geen voeding meer. Dan pas de volgende laag en zo ga je verder.

WAT DE ISLAM ZEGT OVER TRAUMA EN JEUGDTRAUMA

Het huidige psychologische narratief is inmiddels bekend: je verslavingen worden gezien als volgend uit trauma's, en dan vooral uit **jeugdtrauma**. Je kreeg bijvoorbeeld als kind te weinig liefde. Je vader was afstandelijk, of juist je moeder, of ze was juist te dichtbij. Hoe verder we in de tijd komen, hoe meer psychologische varianten er bij komen.

Dat jeugdtrauma bestaat, ontkennen wij niet. De vraag is wat je ermee kunt. Met alle respect: als het om déze werkelijkheden gaat, hebben wij de bronnen, niet de psy-

chologen. Zij kunnen iets beschrijven, dat is prima. Maar de ego is iets anders. Wie zijn ego leert beheersen en zijn dhikr doet, transformeert zijn innerlijke constitutie. Hij verandert zijn binnenkant en de manier waarop dat is opgebouwd — en daarmee verandert wat er over een trauma gedacht wordt. Het kan zelfs weggaan.

Terwijl in de huidige psychologie iemand op zijn zestigste zegt: ik heb nog steeds hetzelfde trauma, ik kan er alleen beter mee omgaan. Het toppunt van de schepping is de mens, en het toppunt van menselijke kennis zou zijn dat je ermee leert omgaan? Nee.

Over de Profeet ﷺ zegt de Qur'an وَيُزَكِّيهِمْ — "en hij reinigt hen". De metgezel Khalid ibn al-Walid kwam bij hem met slapeloosheid en kreeg een smeekbede (du'a) — overgeleverd door at-Tirmidhi (nr. 3523). Zo maakte hij zijn metgezellen schoon, langs precies die vijf lijnen.

Wat trauma zelf betreft: kijk naar Musa عليه السلام. Zijn moeder legde hem als baby in een mandje in de rivier. De man (de Farao) die hem wilde doden nam hem in huis en voedde hem op — en werd later zijn grootste tegenstander. Naar de maatstaven van onze tijd is dat trauma genoeg voor een heel leven. En wanneer Allah ﷻ tot hem begint te spreken, zegt Hij:

وَأَنَا أَخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَىٰ

"En Ik heb jou uitgekozen, dus luister naar wat geopenbaard wordt."

— Surah Ta-Ha (20:13)

Shaykh Adnan zegt, en het komt van Grand Shaykh: het geheim zit in dat 'luister'. Het horen van de openbaring transformeert de innerlijke opbouw (constitutie) van Musa عليه السلام. Zo verandert de Qur'an ook ons. Denk niet dat het een boek is zoals de boeken die hier liggen. Het is het grootste wonder in de schepping. Je leest het, en het verandert je vanbinnen — je ziet het misschien niet, maar je voelt het. En zelfs als je het niet voelt, gebeurt het.

En generationeel trauma? Dat wordt tegenwoordig veel genoemd, en er zit iets in: bepaalde zaken van voorouders werken door. Het bewijs staat in de Qur'an. Toen al-Khidr de muur rechtzette en Musa عليه السلام hem daarnaar vroeg, legde hij uit dat eronder een schat lag voor twee weeskinderen:

وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا

"...en hun vader was een oprecht man."

— Surah al-Kahf (18:82)

In de tafsir wordt gezegd dat het om de zevende voorvader ging. Imam al-Qurtubi noemt dit uitdrukkelijk: de tekst wijst op het eerste gezicht op hun eigen vader, "maar er is

gezegd dat het de zevende voorvader was, en er is gezegd de tiende”. Hij vat de strekking zo samen: Allah beschermt Zijn oprechte dienaar in zichzelf én in zijn nageslacht, ook als dat generaties later ligt. De vroomheid van die man werkte zeven generaties door tot in het leven van die kinderen. In echte tariqa wordt ook op dat niveau gewerkt — daar wordt tegenwoordig nauwelijks nog over gesproken door moslims. Je bekeert je, je praktiseert en verder moet je maar geduld (sabr) hebben. Nee: hier zit een hele wereld achter die we hier uitleggen.

Jeugdtrauma, generationeel trauma en wat eraan te doen is

Kort samengevat: een jeugdtrauma is een werkelijkheid, maar het is geen levenslang vonnis. Wat de psychologie beschrijft als iets waarmee je leert leven, benadert de islam als iets wat gereinigd kan worden — omdat de mens niet alleen zijn geschiedenis is, maar een ziel, een hart, een intellect en een ego. Wie de ego niet meer voedt en de ziel wél voedt, verandert vanbinnen — en daarmee verandert ook wat een oude wond met hem doet.

WAT JE CONCREET DOET

De ego is een monster en het is een monster met vieze gewoontes. Shaykh Nazim zei dat het van goede etiquette is te beseffen: mijn ego is viezer dan een varken. Niet je ziel, niet je intellect, niet je hart — je ego. Want de viezigheid van het varken is modder en onrein voedsel; de viezigheid van de ego is rebellie tegen Allah ﷻ. Dat is uiteindelijk het motief achter alles wat de ego doet.

Hoe kom je dan uit een grote zonde?

- **Dhikr (Allah gedenken).** Daarmee vul je de ziel en krijg je even macht over de ego. Dat "even" is je kans.
- **In dat moment het werk doen.** De ogen beschermen. De handen beschermen. Niet roddelen. Ieder waken over de zondes die hij regelmatig begaat.
- **Ghusl** (grote rituele wassing) als je terugvalt of je je zwaar of somber voelt — om de *rijs*, de viezigheid van shaytan, weg te halen.

وَيُنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ
عَنكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ

"En Hij zendt water uit de hemel op jullie neer om jullie daarmee te reinigen en om de onreinheid (rijz) van de satan van jullie weg te nemen."

Merk op hoe Allah ﷻ beschrijft dat water de onreinheid van shaytan wegneemt.

- **Samen.** Het heeft weinig zin dit individueel te doen. Het is belangrijk om samen te komen in het goede en een groep op te zoeken die Allah gedenkt en dit pad wil afleggen onder begeleiding.

Zo wordt de ego zwakker en zwakker. Tot de dood, want shaytan houdt niet op. Toen men Imam al-Junayd vroeg of shaytan slaapt, zei hij: als shaytan zou slapen, zouden wij rusten.

DE HOOFPRIJS

Wie zijn ego overwint, heeft de buraq. Dan komt de hemelreis (mi'raj), dan gaan de sleutels open.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

"Waarlijk succesvol is hij die haar reinigt."

— Surah ash-Shams (91:9)

Niet wie veel gestudeerd heeft, veel kennis heeft, veel geld of veel kinderen heeft, of mooi is. **Reinheid van het hart.**

En tot slot:

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاضِرَةٌ ۖ إِلَىٰ رَبِّهَا نَاظِرَةٌ

"Gezichten zullen die Dag stralen, kijkend naar hun Heer."

— Surah al-Qiyama (75:22-23)

Wij hebben stralende gezichten nodig. Het is opvallend dat moslims gedehumaniseerd worden — sterven er moslims, dan wordt de klik "er sterven mensen" niet gemaakt. Waarom? Vaak zien mensen boze moslims. Boos, geïrriteerd, agressief. Dat zijn geen stralende gezichten. Zo beschrijft Allah ﷻ de gelovige niet. Mensen worden soms alleen al door een gezicht van de islam weggejaagd.

Het hoogste is dienaarschap. 'Isa عليه السلام zegt in de Qur'an eerst إني عبدُ اللَّهِ — "ik ben de dienaar van Allah" — en pas daarna dat hij het Boek heeft gekregen en tot profeet is gemaakt. De dienaar komt eerst. Dat is de ultieme eer.

Wat doe je? Ik werk voor Allah. Je doet je dhikr, je probeert niet te zondigen. Dan volgt de upgrade: innerlijk, psychisch, mentaal.

Moge Allah het makkelijk maken, en ons helpen aan onze ego's te werken. Met elkaar — dat is het echte werk.

Al-Fatiha.