ÖFKEYİ YENMEK

02 Ekim 2026 (21 Rebîulâhir 1448)

قال الله تعالي: ﴿الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [سورة آل عمران، ١٣٤]

قَالَ رسول الله ﷺ: ﴿لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ﴾ [رواه البخاري]

Muhterem Mü'minler,

Hutbemiz, **öfkeyi yenmek** hakkındadır.

Öfke, haksızlık, zulüm ve kötülükler karşısında tepki verebilmesi için insan fıtratında mevcut olan ruhi bir hususiyettir.

Din, vatan ve namus gayreti gibi hususlarda ölçülü olarak kullanılması gereken bu özellik, ısınmakta ve yemek pişirmekte kullanılan ateş gibidir. Haddi tecavüz etmediği müddetçe faydalıdır. Fakat öfkenin rüzgarına kapılıp haksızlık, zulüm, intikam, vurup kırma şeklinde etrafa sıçradığı zaman hem sahibini hem de çevresini yakıp kavurur. Bunun içindir ki öfkeyi yenebilmek kahramanlıktır.

Öfke nefis ve şeytandan gelir. Nefse karşı koymak ise zaruridir. Üstazımız Ebu'l-Faruk Silistrevi Hazretleri şöyle buyurur: **"İnsanı hayırdan ve irşattan alıkoyan yegâne şey nefistir. 72 şeytan kuvvetinde olup bütün vücuda dağılmıştır. Merkezi ise iki kaşın arasıdır. İnsan bazan gazaba gelir; yararım, kırarım der. Ebeveynine asi olur. İşte bunlar hep nefsin mahsulüdür."**[1]

Öfkelerine hâkim olan kimseler Kur'an-ı Kerim'de **"Takva sahipleri"** olarak şöyle vasıflandırılmışlardır: **„O takva sahipleri bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah iyilik yapanları sever."**[2]

Öfke akli melekeleri devre dışı bırakıp sağlıklı düşünmeyi ve doğru karar vermeyi engellediği için gazabını kontrol edemeyen kimse, kalp kırma, haksızlık, zulüm, şiddet gibi şeylerle hem kendine hem de başkasına zarar verir. Hatta sonu gelmeyecek düşmanlıkların temeli öfke ile atılmış olur. Bela ve musibetlerde olduğu gibi öfkeyi de sabır fireni ile durdurmak icap eder. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bir Hadis-i Şeriflerinde şöyle buyurur: **"Sizden biriniz ayakta iken öfkelendiği zaman otursun. Eğer öfkesi geçerse ne âlâ. Şayet öfkesi geçmezse yatsın. Şüphesiz öfke, acı sıvının balı bozduğu gibi imanı bozar."**[3] Zira öfke anında ayakta olan kimse oturandan, oturan kimse de yatandan, sonu hayır olmayacak bir hadiseye bulaşmaya daha yakındır.

Değerli din kardeşlerim,

Öfke aynı zamanda bir imtihan vesilesidir. Nefis öfke anında intikam duygusunu körükler. Haklı olarak ayağa kaldırıp haksızlığa bulaştırır. Benliği körükleyip ölümü bile göze aldırır. Böyle bir zamanda iradesine hâkim olup öfkesini yutanlar gerçek kahramanlardır. Bu, aynı zamanda nefisle cihattır. Peygamber Efendimiz (s.a.v.): **"Güçlü kişi, güreşte başkasını yenen değil, fakat öfke anında nefsine malik olandır."**[4] buyurmuşlardır.

Bir başka Hadis-i Şerif'te de: **"Muhakkak öfke şeytandandır; şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş ancak su ile söndürülür. Sizden biriniz öfkelendirildiği zaman abdest alsın!"**[5] buyurulmuştur.

Öfkelendiği kişiyi affedebilmek büyük bir fazilettir. İslam tarihi böylesi fazilet örnekleri ile doludur. Bunlardan birisini arz etmek isterim:

Peygamberimizin muhtereme zevcesi, Hz. Ebu Bekir'in kızı Hz. Aişe'ye münafıklar tarafından iftira atılmış ve bu iftira her tarafa yayılmıştı. Peygamber Efendimiz ve ailesi için çok sıkıntılı geçen bu günlerin sonunda Nur Suresi'nin 11'nci ve 12'nci ayetleri nazil olarak Hz. Aişe (r.a.) temize çıkarılmış, münafıkların oyunu bozulmuştu. Münafıkların yalanlarına aldanarak onların diliyle fakat gafilane bir şekilde konuşan Mıstah bin Üsase, Hz. Ebu Bekir'in (r.a.) akrabası idi. Çok fakir olduğu için Hz. Ebu Bekir kendisine yardım yapıyordu. Bu hadiseye karışmasına öfkelenerek bir daha yardım etmemeye yemin etti. Bunun üzerine şu ayet nazil oldu: **"İçinizden yardım sever ve zengin olanlar akrabaya, yoksullara ve Allah yolunda hicret edenlere artık bir şey vermeyeceğiz diye yemin etmesinler. Bağışlasınlar, hoş görsünler; Allah'ın sizi bağışlamasını arzu etmez misiniz? Allah çok bağışlayıcıdır, çok esirgeyicidir."**[6]

Bunun üzerine Hz. Ebu Bekir (r.a.) öfkesini yuttu ve Mıstah'a yaptığı yardımı vermeye devam etti. Küçülme pahasına öfkesine yenik düşmeyip, onu yutmasını bilen kahramanlara ne mutlu!

---

[1] Sunguroğlu'nun notları
[2] Al-i Imran, 134
[3] Mektubat-ı İmam-ı Rabbani, c.1, mektup 98
[4] Buhari, 114
[5] İbn-i Kesir, Ali Imran, 114
[6] Nur, 22

Die Überwindung des Zorns

2. Oktober 2026 | 21. Rabīʿ al-Āchir 1448

Verehrte Muslime!

In unserer heutigen Hutbe geht es um die Überwindung des Zorns.

Zorn ist eine geistige Eigenschaft, die der menschlichen Natur innewohnt, um auf Ungerechtigkeit, Unterdrückung und Böses zu reagieren. In Angelegenheiten wie Religion, Heimat und Ehre sollte diese Eigenschaft maßvoll eingesetzt werden. Sie ist wie Feuer, das zum Heizen und Kochen verwendet wird. Solange das rechte Maß nicht überschritten wird, ist sie nützlich. Doch wenn der Zorn außer Kontrolle gerät und sich in Ungerechtigkeit, Unterdrückung, Rache und Gewalt äußert, dann verbrennt und zerstört er nicht nur den Zornigen selbst, sondern auch sein Umfeld. Deshalb gilt die Überwindung des Zorns als eine Heldentat.

Zorn kommt vom Ego und vom Teufel. Dem Ego zu widerstehen ist unerlässlich. Unser ehrenwerter Ustāz Ebu'l-Fārūk Silistrevi sagte: „***Das Einzige, was einen Menschen vom Guten und der Rechtleitung abhält, ist die Nafs, also das Ego. Es besitzt die Kraft von 72 Teufeln und breitet sich im ganzen Körper aus. Sein Zentrum liegt zwischen den Augenbrauen. Manchmal wird ein Mensch zornig und sagt: ‚Ich werde zuschlagen und vernichten' und er widersetzt sich seinen Eltern. All dies sind Produkte der Triebseele."***

Diejenigen, die ihren Zorn beherrschen, werden im edlen Koran als *muttaqūn*, als Gottesfürchtige, bezeichnet. Darin heißt es: ***„(Die Gottesfürchtigen sind diejenigen), die in (Zeiten) des Wohlstands und der Not ausgeben, ihren Zorn unterdrücken und den Menschen verzeihen. Und Allah liebt diejenigen, die Gutes tun."*** (Āl-Imrān, 3:134)

Zorn schaltet die geistigen Fähigkeiten aus und verhindert ein gesundes Denken und richtige Entscheidungsfindung. Ein Mensch, der seinen Zorn nicht beherrscht, schadet daher sich selbst und anderen, indem er andere beleidigt, ungerecht handelt, sie unterdrückt oder zur Gewalt greift. Ja, sogar der Grundstein für endlose Feindschaften wird im Zorn gelegt. Zorn muss mit **sabr**, mit Geduld und Standhaftigkeit, gestoppt werden, so wie man auch in schwierigen Situationen und Unglücksfällen Geduld ausübt. In einem Hadith Scharīf sagt unser Prophet (s.a.w.): ***„Wenn einer von euch im Stehen wütend wird, soll er sich hinsetzen. Wenn sein Zorn vorübergeht, umso besser. Wenn nicht, soll er sich hinlegen. Wahrlich, der Zorn verdirbt den Iman wie der (bittere) Saft der Aloe Vera den Honig."*** (Imam Rabbani, al-Maktūbāt, Bd. 1, 98. Brief)

Denn im Stehen ist der Zornige einem Ereignis mit schlechtem Ausgang viel näher als im Sitzen und im Sitzen viel näher als im Liegen.

Liebe Muslime! Zorn ist auch ein Mittel göttlicher Prüfung. Im Augenblick des Zorns schürt die Nafs, das Ego, den Rachedurst. Er verleitet dazu, im Recht aufzustehen und in Unrecht zu verfallen. Er schürt den Egoismus und verleitet einen sogar dazu, dem Tod ins Auge zu sehen. Wahre Helden sind diejenigen, die in solchen Momenten ihren Willen beherrschen und ihren Zorn unterdrücken. Auch dies ist ein Dschichad, ein Kampf, gegen das Ego. Rasūlullāh (s.a.w.) sagte: ***„Der Starke ist nicht derjenige (der einen anderen) im Ringen besiegt, sondern der Starke ist derjenige, der sein Ego im Zorn beherrscht."*** (al-Buchārī, 6114) In einem anderen Hadith Scharīf heißt es: ***„Wahrlich, der Zorn kommt vom Satan und der Satan ist wahrlich aus Feuer erschaffen. Feuer kann nur mit Wasser gelöscht werden. Wenn einer von euch zornig wird, soll er die rituelle Waschung vollziehen."*** (Ibn al-Kathīr, Āl Imrān, 3:114)

Es zeugt von großer Tugend, demjenigen zu verzeihen, auf den man wütend ist. Die islamische Geschichte ist reich an Beispielen für diese Tugend. Eines davon möchte ich hier erwähnen.

Ā'ischa (r. anhā), die ehrwürdige Frau unseres Propheten und Tochter von Abū Bakr, wurde von Heuchlern verleumdet, und diese Verleumdung verbreitete sich überall. Es war eine sehr schwere Zeit für unseren Propheten und seine Familie. Doch schließlich wurden die Koranverse 11 und 12 der Sure an-Nūr offenbart, die Ā'ischa (r. anhā) entlasteten. Das Spiel der Heuchler war durchbrochen. Einer, der sich unbedacht von den Lügen der Heuchler verführen ließ und mit ihrer Zunge redete, war Mistāh ibn Usāsa, ein Verwandter von Abū Bakr (r. a.). Da er sehr arm war, war er auf die Hilfe von Abū Bakr (r. a.) angewiesen. Verärgert über dessen Beteiligung an diesem Vorfall schwor er, ihm nie wieder zu helfen.

Daraufhin wurde der folgende Ayat offenbart: ***„Und diejenigen von euch, die Überfluss und Reichtum besitzen, sollen nicht schwören, dass sie den Verwandten, den Bedürftigen und den Ausgewanderten auf dem Weg Allahs nichts geben, sondern sie sollen verzeihen und nachsichtig sein. Liebt ihr es nicht selbst, dass Allah euch vergibt? Allah ist Allvergebend und Barmherzig."*** (An-Nūr, 24:22)

Daraufhin unterdrückte Abū Bakr (r.a.) seinen Zorn und unterstützte Mistāh weiterhin. Gesegnet sind jene Helden, die ihrem Zorn nicht erliegen, sondern ihn zu unterdrücken wissen - selbst auf die Gefahr hin, gedemütigt zu werden!