

# Sjælens styrke: drømme, sygdomme og balance (del 3 af 3)

(del 3 af 3)

## **- Troen på den Almægtige Skaber og Opretholder -**

*Manglende tro på den Almægtige Skaber er en af de teorier om psykiske lidelser, der fører til psykoneuroser og psykoser. Dette kan forstås ud fra kendskabet til mekanismerne i udviklingen af lidelser.*

*Mennesket er konstant udsat for stress. Det er ikke muligt at undgå stress for livet. Man forsøger at tilpasse sig de belastninger i livet ved hjælp af metoder, som man har lært samt af de nedarvede tilbøjeligheder af reaktioner på stress. Resultatet af denne stress-tilpasning er en "stress reaktion". Virkningen af □□denne stress reaktion vil afhænge af sværhedsgraden og hvor god man er til at tilpasse sig de enkelte stressniveauer. Hvis stressniveauet er mild og ens tilpasningsevne er god, vil reaktionen gavne den enkelte. Hvis stressniveauet er svær og tilpasningsevnen er ringe, vil det resulterer i store psykiske lidelser (psykoser).*

*En person, der har troen på Gud den Almægtige og Han er med personen, så vil der komme en intens moralsk støtte, som vil opretholde personen i de mest ugunstige situationer igennem livet.*

*Koranverset nedenfor fortæller om vigtigheden og fordelene ved ihukommelse af Gud og den hellige Koran:*

***"De som tror og hvis hjerte finder velbehag i ihukommelsen af Gud, og i ihukommelsen af Gud finder hjertet i sandhed fred og velbehag" (Koranen 13:28)***

*Dette viser os, at troen på en Gud giver den rigtige moralske støtte som behøves i livet, og skænker os tilfredshed i vores hjerter.*

### ***– Troen på efterlivet og acceptere det uundgåelige –***

*På baggrund af ovenstående diskussion, er det indlysende, at den, der mener, at bekymringerne i denne verden er intet andet end midlertidige og at verden er en verden af dødelighed (fani dunia). En som tror på at der er et liv herefter, vil være tilfreds med hvad han får i denne verden. Dvs. at "acceptere det uundgåelige" – og vise taknemlighed – er en vigtig og uundværlig mekanisme for psykisk forsvar mod frustrationer.*

*De, der ikke har troen på efterlivet er fuldstændig frataget denne fordel. De, der tror på et midlertidigt liv herefter vil være delvist frataget denne fordel. De som mener, at de kun vil få frugterne af alle deres gerninger i denne verden, bør kun forvente en effekt af frygt i stedet for lindring.*

*Gud fortæller os følgende:*

***"Hvis Gud rører dig med modgang, kan ingen lindre det undtagen Han. Og hvis han rører dig med en velsignelse, er Han Almægtig." (Koranen 6:17)***

*Troen på skæbnen og på livet hinsides som forkyndes af religion bør absolut være den mest effektive opretholder for os. Ved at tro på skæbnen, og at altting sker med Guds vilje, vil det gøre livet meget nemmere for os. I stedet for at fokusere på det der sker omkring os, som alligevel skulle ske, så hellere koncentrere os om os selv, og vores handlinger. På den måde vil vi ikke ophobe unødvendig stress, men i stedet gøre vores bedste for at få et godt og positivt liv. Lykke kommer af en positiv opfattelse af realiteten, mens livet fortsætter når vi tror på efterlivet og acceptere det uundgåelige.*

## **– Hånd om naboer –**

Det er en kendsgerning, at i de mest avancerede steder i verden, at folk ikke engang kender deres naboer. Den videnskabelige anskuelse om at holde gode forbindelser med naboerne, er ved at blive anerkendt med stor hjælp fra observationer af Dr. Hans Selye, der er kendt som faderen til videnskaben om Stress. Han har konkluderet, at den vigtigste faktor, som påvirker den mentale fred er at have gode forhold til sine naboer. "Elsk din næste som dig selv", hvilket betyder, at tænke på andre og ikke kun sig selv, vil betydelig nedsætte stresspåvirkningen og medfølgende symptomer. Dette viser os hvor vigtig vi er for hinanden, og med gode relationer kan vi kontrollere vores stress og sammen bekæmpe sygdomme som kommer af stress. Man kan også se hvordan stress har taget overhånd i samfundet, hvor folk lever som individer uden at være nærtilknyttet til familie, venner og medmennesker generelt. Folk som har valgt at leve alene i et isoleret liv, har større påvirkning af stress og psykiske problemer, hvilket fortæller os, at det gode selskab og ikke mindst sociale og familiær relationer er yderst vigtig for vores helbred og et sundere liv.

"Man bør ikke forsøge at undgå stress mere end man ville afsky mad, kærlighed eller motion", med dette menes der at fokus på mad, kærlighed og motion er vigtigere for os, end at gå og være bange for stress. Dette må betyde at stress formindskes eller forsvinder når vi har en sund fysik, psyke og sjæl.

"Det er ikke stress, som dræber os, det er vores reaktion på det", med disse ord menes der at stress ikke er farlig i sig selv, som vi også har nævnt tidligere, men mere den måde vi håndterer stress på. Med andre ord: "Med den rette attitude kan man konvertere en negativ stress til en positiv", og betyder, at det er os selv der afgør om stress skal påvirke os negativt eller positivt. På den måde kan vi konkludere at hvis en person besidder en positiv fysik, psyke og sjæl, kan

hurtigt få det positive ud af alle udefra kommende påvirkninger. Sagt på en anden måde, det er os selv der bestemmer om oplevelserne gennem livet skal opfattes positivt eller negativt, og det vi opfatter er præcis det vi indlærer vores hjerne. Det vores hjerne opbygges af, er det vores fremtidige handlinger bliver til af, dvs. vi opbygger vores fremtid af det vores hjerne opfanger i nuet.

Gud fortæller os dette:

**"Æret være Gud, der skabte alting parvis: Det, jorden frembringer, såvel som mennesket og andet, som de (endnu) er uvidende om." (Koranen 36:36)**

Overalt i skabelsen møder vi parvise el. modsatrettede energier – synlige såvel som usynlige, forklarlige såvel som uforklarlige: Mandligt og kvindeligt, materie og ånd, positive og negative energier i elektricitet, atomer og magnetisme, foruden kærlighed og had, ro og uro, varme og kulde, tilfredshed og utilfredshed, lys og mørke, tørhed og fugtighed, viden og uvidenhed, tilladt og forbudt etc. etc. Energier, der – skønt de ved første øjekast kan synes vidt forskellige – er uløseligt forbundet med hinanden og tilsammen danner et hele. Med dette kan gives et godt råd, som vil være altafgørende for os og den fremtid vi opbygger: "få det bedste ud af alle situationer; se positiviteten, tag imod den, byg dine tanker og fremtid ud fra denne."

**– Et sundere liv starter indefra –**

Videnskab og religion er begge afhængige af hindanden – den ene kan ikke klare sig uden den anden – og tilsammen vil alle livets gåder blive løst. Vi har fundet frem til at sjælen er en vigtig del af vores skabelse. Den har specielle egenskaber såsom rejse udenfor vores kendte verden – rejse uafhængig af tid og sted – som mange oplever via drømme, men det kan også opleves mens man er vågen. På den måde kan sjælen indhente vigtige informationer og viden, som den kan dele med vores

*hjerne.*

*Denne specielle viden kommer udenfor den verden vi til dagligt kender via vores sanser, og kan være svært at forstå, idet den type viden sjælen arbejder med overgår den måde hjernen arbejder på. Hjernen er afhængig af de fem sanser, til at opfatte realiteten, og den vil blive forvirret og melde fejl så snart der kommer data fra sjælen. Hjernen er vant til at arbejde ud fra den materialistiske livsforståelse, og vil derfor lukke af for den spirituelle livsforståelse. Der kan dog laves om på dette! Man kan træne hjernen op til at forstå og opfange vores "6 sans" – sjælen – og på den måde vænne hjernen til at samarbejde med sjælen. Dette kræver dog træning samt speciel viden; og vigtigst af alt åbenhed, renlighed samt troen. Når først hjernen accepterer sjælens eksistens og lærer at bruge dens egenskaber, vil det være muligt at udvide vores hjernekapacitet yderligere. På den måde vil det være muligt opnå nye evner, ny viden og en hel ny livsforståelse.*

*Livet består af én realitet, som kan forstås på tre forskellige måder: fysisk, psykisk og spirituel.*

*Niveau 1, fysisk: Det er den opfattelse alle har gennem et almindeligt liv – de fem sansers opfattelse af realiteten, dvs. hjernen opfanger realiteten uden at tænke videre over det. Kaldes også for en materialistisk livsforståelse.*

*Niveau 2, psykisk: Det er den dybe opfattelse af realiteten – hvor nogen tænker over det som hjernen har opfanget (filosofering), hvilket betyder at, man tvinger hjernen til at forstå hvordan realiteten hænger sammen (dvs. kun med input fra niveau 1, vil psyken hele tiden prøve at forstå realiteten, men vil resultere uendelig mange meninger, total forvirring og stress. Omvendt hvis psyken udelukkende arbejder med niveau 3, da vil man befinde sig i en meningsløs verden, måske uden stress, men langt væk fra omverden). Psyken bør derfor defineres som et bindende led mellem det*

materialistiske og spirituelle, som en transformer til at indlære hjernen ved at forbinde niveau 1 med niveau 3, ved at acceptere det samlede resultat.

Niveau 3, spirituel: Det er den absolut nødvendige opfattelse af livet, som de færreste opnår – sjælens opfattelse af realiteten, dvs. den 6. sans opfattelse af realiteten. Kaldes også for en sjælelig livsforståelse.

Ved at frigive sjælen og lade den arbejde – ligesom de fem sanser arbejder frit – kan en masse ny viden indhentes. Desværre vil al den viden gå fortabt idet hjernen vil blokkere for disse i første omgang, men det er så her psyken kommer ind i billedet. En veltrænet psyke vil hjælpe hjernen med at forstå sjælen, ved at fungere som et bindeled mellem de to forskellige livsopfattelser, og dermed samle dem sammen til én realitet. På den måde vil vores hjerne komme i centrum, og der vil være balance mellem det fysiske, psykiske og spirituelle.

Dette er dog ikke nok til at oprette den rette balance. Det er ligeså vigtigt at man er sund og rask, herunder fysisk, psykisk og spirituel. En sund livstil med sund kost, træning og medicin vil hjælpe vores fysiske del. Ligesom religion er nøglen til en sundere sjæl, og hjælper os med det moralske og den følelsesmæssig karakter. Psyken, som er et bindeled mellem det spirituelle og fysiske vil være sund så snart fysikken og sjælen er begge sunde, og den vil være "syg" hvis bare en af delene er syg. Derfor er det meget vigtigt for vores balance at vi er sunde og raske hvad angår fysik og sjæl, som hver især opretholdes forholdsvis via kendskab til videnskab og religion. Hvilket endnu engang viser os hvor vigtig videnskab og religion er – disse er afhængige af hinanden og bør derfor ikke sættes op mod hinanden som modsætninger eller blive holdt adskilt.

**Frigiv sjælen og oplev den sande mening med livet. Find Guds forsvundne skatte, find Paradiset...**

*Gud ved bedst.*

*"Allahumma sallee 'ala Muhammadin wa 'ala 'alee Muhammadin, kamaa sallayta 'alaa Ibrahim wa 'alaa aalee Ibrahim, Innaka hameedum-majeed. Allahumma barik 'ala Muhammadin wa 'alaa 'alee Muhammadin kamaa barakta 'alaa Ibrahim wa 'alaa aalee Ibrahim innaka hameedum-majeed."*

*(Oh Allah. Send lovprisninger på Muhammad og på Muhammads familie, som Du sendte lovprisninger på Ibrahim og på Ibrahims familie; Du er i sandhed Den Prisværdige, Den Forherligede. Oh Allah. Send Velsignelser på Muhammad og på Muhammads familie, som Du sendte velsignelser på Ibrahim og på Ibrahims familie; Du er i sandhed Den Prisværdige, Den Forherligede.)*

*Denne artikel er skrevet med kun et formål og det er at sprede Allahs lov og orden. Insha'Allah.*

***(del 3 af 3), skrevet af M. Khan***