

Den Indre Ro

Alle mennesker tilstræber et mål i livet. Nogle mennesker har i sinde at blive rige og magtfulde andre går efter lykke og glæde og andre efter delmål såsom job, karriere og en god partner, morskab, fester, og så er der nogen, som slet ikke tager livet alvorligt. Vores bestræben i livet efter lykke, magt, penge, ønsker, lyster m.m. er imidlertid meget stressende og forårsager mange fysiske såvel som åndelige(sjælelige) sygdomme. Stress er i dag en af de mest udbredte sygdomme i Danmark.

Mange taler om en manglende form for sindsro, en manglende form for indre ro, en form for ubalance i sjælen, kroppen, hjernen. Denne manglende form for indre ro resulterer i en masse typiske og atypiske handlinger/reaktioner. Reaktionerne kan være aggressivitet, depression, escapisme, druk og fester(en form for escapisme), forkerte økonomiske og livstiltag, isolering m.m.

For at undgå og forbedre denne indre uro bruger folk mange forskellige metoder bevidst eller ubevidst. Nogle dyrker motion for at forebygge det og efterbehandle det, nogle spiser sundt, nogle bruger forskellige slags madkurer, andre bruger alternative metoder såsom akupunktur, zoneterapi og yoga(for at forbedre kroppens balance), nogle mediterer og beder og andre bliver aldrig bevidst om problemet og/eller ignorerer det og reagerer derved negativt over for sig selv og sine omgivelser og dermed forårsager korrupsion/spredning af negativitet.

Medicinalindustrien opererer med lykkepiller og anden form for medikation, som dog har store bivirkninger og skader mere end det gavner.

Der findes utallige af metoder til at holde negativitet væk og forebygge denne indre uro, forårsaget af stress i vores

meget dynamiske moderne verden.

At holde hjernen i gang med noget er altid godt, dvs. læse en bog eller tekst, engagere hjernen i noget, som man finder interessant holder alle mulige andre negative tanker væk.

Der bliver solgt flere bøger om vinteren end om sommeren, og det har noget at gøre med vejret, sollyset, idet lys netop er essentiel og ikke mindst nødvendig for menneskets, kroppens, sjælens velvære. Chancen for depression er større om vinteren på grund af manglende sollys, idet manglende lys kan forårsage træthed, uoplagthed, mangel på A og D vitamin og essentiel livsglæde og forårsage en mindre eller større form for depression. Men denne depression kan afværges ved f.eks. at købe et par tykke bøger og læse dem, idet hjernen derved holdes i gang og ikke får tid til at "aktivere" denne depressionstilstand, som er fremkommet ved manglende sollys. Det samme kan også samtidigt opstå pga. forkert og usund ernæring/kost og forebygges vice versa. Andre faktorer der spiller ind er motion og samliv samt socialliv, hvilke faktorer vi vil uddybe andetsteds.

Quranen byder på nogle seriøse løsninger for at forebygge denne tilstand af indre uro helårligt. Udover motion, ernæring, læsning(hjerneaktivitet), socialisering og bønner(sjæleligt) er der også foreskrevet noget meditation(zikr) i Quran og Sunnah imod den indre uro både for at forebygge den og behandle den, hvis og når den er indtrådt.

"Når Koranen bliver læst, lyt til den med opmærksomhed, og vær stille, således at du måske modtager velsignelse derved"
– (Surah Araf 7:204)

Det er ekstremt vigtigt at følge alle Allahs ordre, og der er en visdom, hvis ikke utallige i hvert enkelt ord, sætning, kapitel i Koranen. Ovenstående appellerer til, at man respekterer reciteringen og forklaringen af Koranen ved at

være opmærksom med koncentration og samtidigt også kun være fokuseret på Koranen og ikke lave noget andet. Respekt og disciplin er essentiel i Islam og for Allah(swt), idet et menneske uden respekt og disciplin ikke accepterer og bevidst eller ubevidst benægter det, som man ikke giver respekt til. Anerkendelsen er baseret på denne respekt og disciplin, specielt i psykisk forstand, derfor lægges der ekstrem vægt på det, idet Allah kender til det i os, som vi ikke kender til(fuldbyrdet).

Alene ved at høre og respektere recitering af Quran, Hadis og Allahs(swt) ord eller hans gode menneskers ord kan man altså modtage velsignelse(rehmat) og noor(lys) fra Allah, idet Allah belønner dem, der viser respekt. Episoden om hunden, der kommer i Jannah, fordi den viste respekt(ved at holde vagt for dem mens de sov) over for Allahs gode mennesker i hulen er en af mange eksempler og om end måske et ekstremt eksempel(Surah Kahf).

“Visselig Gud ændrer ikke på menneskers tilstande før de ændrer deres indre” – (Surah Rad 13:11)

Det er vigtigt at holde sig for øje, at man må være rede til at ændre sig selv til det bedre. Det bedre er det, som Allah har beskrevet i Quran, at holde sig væk fra det forbudte(Haram) og udføre pligterne såvel verdslige(religiøse) som dagligdags.

“Hvisselig giver Allahs zikr tilfredshed til hjertet” – (Surah Rad 13:28):

At tilbede Allah – og læse salah(namaaz-bønnen) – læse Quran, snakke om Allah(swt) – læse og lovprise Allah(zikr) – giver ro til hjertet og dermed sjælen, idet hjertet er indgangen til sjælen. Den indre ro opnås bedst med dette, og Allah forklarer mennesket løsningen til sjælens indre uro og i det følgende konsekvenser tillige:

“..den der renser sit indre bliver succesfuld, den der

korrupperer lider nederlag..” – (Surah Shams 91:9-10):

Succes er både i denne verden og den næste, efter døden, og nederlag ligeledes. Nederlag og nedgang, afmagthed, problemer, stress m.m. – indre uro er konsekverne af at korrupere sig selv ved at gøre noget, som er forbudt og/eller undlade at gøre sine pligter iht. Quran og Sunnah.

“Intet problem kan komme over dig uden Allahs vilje, og den som tror på Allah fører sit hjerte mod denne sandhed, og Gud har fuldt kendskab til alt” – (Surah Tarabun 64:11):

Når vi rammes af større eller små problemer, herunder indre uro, er det fra Allah. Enten er det straf fordi man har handlet i strid med, hvad der er foreskrevet og bedst for en, eller også er det en prøve fra Allah, hvis ens imaan er meget stærk, og man er tæt på Allah. Desværre er ingen af os tæt på Allah nu om dage, og derfor gælder det første for os, at vi bliver straffet, advaret fra Allah ved at blive udsat for problemer. Allah kalder på os ved at give os problemer. Kaldet er til monoteismen, kun at betro sig og henvende sig til Allah alene og bede om hjælp og vejledning og angre det, som man har gjort forkert, angre inderligt!

“Glæde og sorg er tæt forbundet, visselig er glæde og sorg tæt forbundet” – (Surah Sharh 94:5-6):

Denne surah er en trøst til Profeten(saw), idet Allah her beskriver og fortæller til Profeten(saw), hvad Allah har gjort for Profeten(saw), idet Profeten(saw) havde en tung byrde på sin ryg(både i fysisk og sjælelig tilstand), som Allah løftede og således gav lettelse til Profeten(saw). Samtidigt understreger Allah, at glæde og sorg skifter i denne verden og at begge er dele af denne verden. Den evige sorg er i Helvede(Jahannam) og den evige glæde i Paradis(Jannah). Man skal ikke forvente altid at være lykkelig og i glæde, idet sorg og prøvelser er en del af dette liv. Man skal forvente begge og således ikke være ked

af det.

Denne surah er meget speciel, idet Profeten(saw) var i en svær situation pga. meget tilbedelse om natten og dødsfald af drenge-børn. Den der reciterer surah (Sharh 94) 11 gange om natten hver nat kan ikke rammes af depression i 24 timer. I øvrigt henvises til linket "zikr og dua" for yderligere zikr til at takle problemer og rense sig selv og komme tættere på Allah. Må Allah redde os fra al slags sorg og ulykke og give alle del i Hans lys og velsignelse og vejlede alle. Lav også en dua for forfatteren, inshaAllah.

Artiklen er skrevet af: (Red-α99)