

# Inre frid

Kan vi någonsin känna frid? Existerar riktig frid? För att känna sinnesfrid måste man söka det.

**Är det inte svårt att känna frid i vissa situationer? Det finns saker som stör sinnesfriden för oss alla någon gång. Ta till exempel när man är hemma och relaxar när billarmet helt plötsligt går igång. Eller kanske när man hör kranen droppa? Vad tycker du om en fluga som surrar precis vid ditt öra? Eller vad tycker du om långa resor där du får stå ut med att höra bebisar gråta under hela resan? I sådana situationer skulle många av tänka för oss själva att "jag behöver lite lugn och ro!" Faktum är att ju längre oljuden fortsätter, ju mer längtar vi efter sinnesfrid.**

Vi söker alla frid genom olika saker, men vad ger oss den riktiga känslan av sinnesfrid? För att svara på detta så föreställ dig att du sitter på en stillsam strand. En lätt bris blåser i ditt hår. Solens strålar kittlar dig lätt på huden. Du kan höra vattnet slå mot stranden runt omkring dig. Du kan se en orange solnedgång framför dig. Skulle du känna frid? Många av oss skulle svara "Ja och jag vill gärna vara där just nu!" Men tänk om du dagen innan hade fått veta att du hade en hjärntumör? Sittandes på stranden med vetskapen att du endast har några månader kvar, skulle du fortfarande känna samma frid? På något sätt känns detta fridfulla scenario inte så fridfullt längre.

Yttre frid är som en hägring. På avstånd verkar det som om det ger oss frid. Men när vi kommer närmare märker vi att det inte är den äkta varan. Att sitta på stranden såg ut som en stillsam stund, men vetskapen om hjärntumören förstörde allt. För att ytterligare utforska detta så föreställ dig ditt idealhus. Kanske har detta lyxhus tio sovrum? Möjligen snabba bilar parkerade utanför? Du kanske även har ett hembiträde som hjälper till där hemma? Medan vi fantiserar om vårt drömhus så kan vi föreställa oss det som lugnt och fridfullt där. Ändå finns det människor som lever i sådana hus men som fruktar ljudet från väckarklockan på morgonen eftersom de inte orkar med sina liv längre. Ju närmare vi kommer drömhuset, ju tydligare blir det att det bara är en hägring.

Hur kommer det sig att vi känner till människor som har allt på utsidan, men som känner att det inte är värt att vakna upp på morgonen? Och om yttre frid inte är tillräckling, vad kan då ge oss den riktiga känslan av fridfullhet?

Svaret enligt islam är enkel; precis så som vi har fysiska behov så har vi även spirituella sådana. Att uppfylla de spirituella behoven ger oss inre frid.

**De som tror och vars hjärtan blir stilla när Guds namn nämns - är det inte så att då Guds namn nämns blir människohjärtat stilla? [Koranen 13:28]**

Den islamiska tron är baserad på två principer: Att tron på Gud är rationellt och att det finns goda skäl till att tro att Koranen är Guds ord. För att läsa mer om detta kolla under flikarna "Förvirringen kring Gud" och "Islam Obetäckt".

Källa: onereason.se