

# توبه و استغفار

قل یا عبادی الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمۃ اللہ اللہ یغفر الذنوب جمیعاً انہ یرحم الذین یرحم  
 بدان بندگام که اسراف بر نفس خود کردند بگو: هرگز از رحمت خدا ناامید نباشید، البتہ خدا همه گناہان را خواهد  
 بخشید، کہ او خدایی بسیار آمرزنده و مہربان است.

«سورہ زمر- آیه 53»



گستاخی گناہ از کرم و رحمت تو بود      ورنہ خلاف امر تو خود جرأت کراست  
 گر سیئات را حسانتش کنی نصیب      خوان کریم ہست و بر این خانہ این رواست  
 بر این کریم کر نظری افکنی چہ باک      بر قلب بی بہا نظرت ہمو کمیاست  
 بر ساحت غفور خطا بہتر از صواب      بر دکہ کریم گدا بہ زیادہ است

حضرت استاد

# . آنکه هر روز در آینه مراقبت و خلسه، جان خود را می نگرده، اگر کدورتی در آن مشاهده کرد با آب توبه و طلب آمرزش می زداید؛ ناچار همیشه آینه جانش مصفا و درخشنده است. ولی آن تیره روز که هرگز به تماشای دل و جان ننشسته و با یاد خدا آنرا جلا نداده و زنگار از آن نزدوده، وای از آن دم که آینه را به او نشان دهند. (مغرمص 81)

# . در خرابات عشاق همه کس را بار نیست و هر بی سر و پا را کار نیست. خواهی که در این خرابات در آبی از خویشتن خراب شو و از گناه طهارت نما. (تخلی ص 12)

# . بدان که گنهکار را اگر یأس پیش آمد خود گناهی دیگر است از گناه همه عمر بیشتر، پس مباد هر چند هم که گناهت زیاد است از این درگاه نا امید شوی. (همان ص 90)

# . برای تن فانی ات این همه مدارا کنی از آلودگی پاکش سازی با کمتر بیماری به پزشک مراجعه نمایی و داروی تلخ خوری. آیا نسزد که برای روح جاودانت مداوا طلبی و دارو آوری؟ گوش دار تا از این نوع دارو حدیثی از معصوم آورم: « لکل شیء دواء و دواء الذنوب الاستغفار » « هر چیز را دارویی است و داروی گناه آمرزش خواهی است. » (همان ص 102)

# . اگر خیری در فرزند آدم باشد بالاخره تا پایان عمر بیدار شود و به سوی پروردگار عزیزش باز گردد مگر آنکه در او هیچ خیری نباشد و مرگ ناگهان از در آید و داستان توبه نا خوانده به حیاتش خاتمه دهد. (همان ص 105)

# . شیطان گوید: تو که ترك معصیت نتوانی چند توبه کنی. دیگر این در مکوب و هوس آشنایی بگذار. تو چه دانی که همین در کوفتن رمز آشنایی است اگر صدبار پشت کردی باز آیی که در این باز آمدن خود هزار نکته نهفته است. (همان ص 105)

# . ای عزیز! اگر به راه آبی ما را با تو پیمودن منزلهاست. آن منزل ها که تو را به لقاء حق رساند و سعادت جاوید دهد، خواهی که بدانجا در آیی توبه اولین قدم است. اگر تو این گام نتوانی بر آن حریم چگونه در آیی؟ اگر هوای

وصال در سر است از قال درگذر و به حال درآی. کمر ببرند و راه پیمای که  
در شوم سرای گناه جای ماندن نیست. (همان ص 108)

# . سوزش از پشیمانی و حسرت گناه تو را نور دهد همچون سوزش روغن  
در چراغ. هر روز در این سوز باش و هر شب در این تب و همه دم آنت بر  
لب باشد که آنچه فتاد غلط بود و با خدا شرمنده سخن باز گشای که ای ربّ  
ودود : « ان كنت بنس العبد و انت نعم الرب ان كان قبح الذنب من عبدك  
فليحسن العفو من عندك. » (همان ص 128)

# . آنان که توبه کنند و بازگردند گویی که خویشان را به مسخره گرفته اند.  
چند خواهی که با خدای خویش بگویی می آیم و پشت کنی؟ این زبان بگذار و  
با دل آیی. (همان ص 139)

# . دل، زنگ گناه زد و جان کدورت فراق یافت. دانی این زنگ را چه  
بشوید؟ اشک چشم و این کدورت را گرمی عشق. با آن سردی از ره افتادی با  
گرمی به راه آیی. با بی دردی از جان و جانان بریدی با درد روی به او آر. با  
لبخند به استقبال شقاوت رفتی با گریه به دیدار سعادت شتاب. (همان ص 142)

# . علامت توبه صادق آن بود که نه تنها از مرگ نهراسد بلکه عاشق آن  
باشد؛ زیرا خداوند فرمود: « یحبهم و یحبونه » حال در نگر که تا چند عاشق  
دیدار لقای او هستی و عشق حق را با خود در این ترازو بسنج. (همان ص 150)

# . بهترین ادعیه «مناجات التائبین» است که در هر شبانه روز با توجه به  
وسیله این کلمات با خدای راز و نیاز داشته باش. از اسماء الله با ذکر « یا غفار »  
عشق ورز و در راه و بستر و نشست و برخاست خدای را با این نام بخوان .  
(همان ص 160)

# . اي تائب! اکنون که در جوار قرب حق تعالي هستي، آنچه با تو مي رود گونه ديگر است. معاملات خداوند را با خود عين رحمت دان. بسا مانده است از تو آلايش هايي که استغفار پاکش نکرد. اشک نزدوش، در کوره اي از مصيبت ها بايد شدن. اگر از اين زمان گونه اي از ناراحتي برتو آمد که خود مسبب آن نبودي و از ناحيه غيب بود با آغوش بازش بپذير و بر آن بوسه زن که اينگونه مصائب عين رحمت است؛ زيرا خداوند مهربان مي خواهد تو را از آن آلايش پاک کند.

(همان ص 162)

# . در هر گناه تا درد آن بر روان تو تازه است توبه را آغاز کن.

(همان ص 169)

# . دل مزرع محبت و معرفت اوست و گناه آنچنان اين مزرعه را مسموم کند که روزي اثر حيات در آن نبيني.

(همان ص 171)

# . عشق و خواب با هم نسازد، يار در خانه اغيار نيابد و توبه بدون محبت نپايد. عزم جزم دار و از در عشق در آي که اين محبوب را سر استغناست و ما را جز روي گدايي نه.

(همان ص 133)

# . داني که جز معصوم را لغزش دست دهد، خوبان آنانند که چون لغزشي مر ايشان را دست داد، روي به محبوب آورند و با يادش کدورت لغزش از خاطر همي زدايند.

(همان ص 146)

# . گفتم بيا نيامدي، باز هم گفتم بيا نيامدي، بعد ها اگر گذارت بر اين کوچه باغ ها افتاد، تأسف مي خوري که چرا بامداد از اين عطر جانبخش بهره نبردي و اگر گذارت نيفتاد بعد از مرگ همه باغ ها را نشانت مي دهند ولي حسرت ناک راهي بدان نداری.

(انديکاه ش 10)

# . «لَمْ تُحْرَمْ مَا أَحَلَّ اللَّهُ عَلَيْكَ» چون درگشاده و بي منت خوان نهاده و صاحب خانه در انتظار تو است چرا جان گرسنه ات را از اين خوان محروم مي داری؟

(همان ش 30)

# «وَأَعْلَمُ أَنَّكَ لِمَنْ دَعَاكَ بِمَوْضِعِ إِجَابَةٍ وَ لِلْمَلْهُوفِينَ بِمَرَصِدِ إِغَاثَةٍ.» «دانم که تو آمل اجابت دعای بندگان هستی و برای دل شکستگان در کمین گاه فریاد رسی باشی. (دعای ابو حمزه)»

عزیزا! صیادان نقطه ای را در کوه سنگ چین کنند و در آنجا خویشتن مخفی سازند و بسا ساعت ها را در انتظار شکار بسر آرند، و این کمین گاه را عرب مرصد گوید. معصوم خداوند را اینگونه منتظر دلشکستگان داند.

(تجلی صدقاتی ص 36)

# اعراب نوعاً خانه های خود را برفراز تپه ها و بلندی ها می ساختند، کودکان روز را بیشتر در دامن صحرا به بازی می پرداختند. در غروب آفتاب پدران فریاد برمی آوردند که تعالوا، تعالوا، بیایید بیایید چه هوا تاریک و بسا کودکان در مواجهه با خطر بودند. دنیا غفلت سرای صد خطر است و خداوند مهربان برای بازگشت بندگان به سوی خود بنگر که در قرآن چند تعالوا، چند سارعوا و چند سابقوا بیان فرموده.

(بمان ص 37)

# مراتب طهارت :

عزیزا! تا بر این نردبان اعلا عروج کنی باش تا تو را از پلکان آن خبر دهند تا بر هر پایه که پای نهی آنجا نمایی و آهنگ پایه برتر داشته باشی:

1 نخست پایه طهارت از پلیدی های ظاهر بود که در رسالات عملیه آن را توانی یافت که اگر فاقد علم بر آنها باشی بسا نمازت هم بی اشکال نباشد.

2 پایه دوم طهارت با وضو است که وجود آن برای خواندن نماز و مس قرآن و اسماء الله ضروری است و بندگان مراقب، بی وضو شب هنگام به بستر نروند، و ادب آن است که اگر مس انگشتان بی وضو بر اسماء الله جایز نیست ادای آن بر زبان هم جایز نبود که نوعاً اهل مراقبه بر آن عزم اند تا دقیقه ای بی وضو نگذرانند.

3 در این منزل باید بکوشی که همان گونه که اندام خویش را با وضو پاک کردی، این اندام را از پلیدی گناه نیز مصون داری، روی را از توجه به غیر خدا و دست از خلاف امر خدا و سر را از اندیشه جز او و پای را در ورود به مجلس معصیت زبان را از غیبت و تهمت و دروغ و لغو و نمّامی و گوش را

از استماع لغو و سخنان نابجا و چون بدن سالک در این مقام رسید آماده طهارت باطن گردد.

4 در این منزل، رهرو خیال را نیز از اعتقادات باطل و تخیلات بیهوده و از جولان در میدان آمال و آرزوها راه بربندد، و چه بسا وضو ساخته و رو به قبله نشسته و درب از خلق بر خود بسته ای و عازم ذکر یا نمازی هستی ولی در حقیقت جای دیگری.

5 طهارت قلب از یاد ما سوی الله که هر چه را جز خدا در او نشانی بر آن ستم روا داشتی. «الْقَلْبُ حَرْمٌ لِلَّهِ فَلَا تُسْكِنُ فِي حَرَمِ اللَّهِ غَيْرَ اللَّهِ.» «دل سرپرده خداست در سرپرده خدا جز خدا را نشان.» و زمینه این مقام فراهم نگردد جز آنکه از تعلقات بکاهی و بر عشق خالقت بیفزایی که هر چند ریشه های تعلقات در دل راه یابد از عشق حق بکاهد.

6 طهارت روح و آن از بهره های تجلیات صفات و لذت قرب و مشاهدات انوار قرب حاصل آید که بر شوق و عشق سالک در افزاید. ولی کل این منازل نباید هدف باشد و آدمی را از مقصود باز دارد تورهسپار راه دوست باش و از حرکت ممان و جز رضای او مطلب که :

(بمان ص 76)

### فراق و وصل چه باشد رضای دوست طلب که حیف باشد از او غیر او تمنای

# . «قَالَ وَ مَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ.» «گفت کیست که نومید شد از رحمت پروردگارش مگر گمراهان؟»  
و تو خدای ناکرده از گمراهان طریق نیستی که از رحمت پروردگارت نومید شوی. در آیه دقت کن که رحمت ربّ مورد نظر است. دست ربوبیت خدا از زمان نطفه ای تا کنون با تو در کار بوده. دست، دست پروریدن است نه دریدن، رحمت در کار است نه زحمت.

(بمان ص 116)

# . از خود نا امید باش که این خوب است ولی از خدا هرگز نا امید نباش که بر درگاه کریم و غنی، نا امیدی جهل است، روی از ره متاب و چشم از او باز مگیر، مگر راه دیگری دانی؟ مگر یار دیگری شناسی؟ درگاه کوی کریم است و صاحب خانه رحیم. هیچ کس از این در نومید نرود.

(بمان ص 121)

# . همی دان که چون تو قبل از توبه از لشکریان شیاطین بودی، حال که عزم توبه کردی همه علیه تو قیام کنند تا تو را از توبه باز دارند، آشنایان و دوستان گذشته تو نیز از زمره ایشانند، چون دیدی که اینان اندر راه اضلال تو همه متحد شده اند، تو نیز در راه حق استقامت کن که بینی تدریجاً تو را ترک کنند و راه را بر تو آسان دارند و خوش باش که اگر ایشان رفتند خدا با تو است و چون در راه شریعت استوار ماندی و بدان را از کنار خود راندی، بینی که خداوند به تدریج در های معرفت و محبت خود بر قلب تو گشاید.

(از خاک تا افلاک ص 195)

# . آن کس که دامن به گناه آلود ولو توبه هم کرده باشد از کجا داند که توبه اش مورد قبول افتاده است، زین رو همیشه هراسان و بر درگاه پروردگارش انابه دارد. و همین ترس باعث می شود که دیگر گناه نکند و همین انابه حزنی سبز در دلش پدید آرد که این حزن با انس توأم باشد زین رو بهشت آغازین او از همین جاست و بهشت دیگرش آخرت. چنانچه فرمود: (لِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ)

(مهدها ص 161)

# . کودکی از همسایگان از کنف حمایت پدر و مادر گریخت، شبانه روزی پدر و مادر آشفته و در انتظار، تا فرزند دلبنده را چه بلا بر سر آمده، نه خوابشان بود و نه آرام، بامداد روز بعد، در منزل را گشودم تا جویای حال فرزند همسایه شوم، دیدم مادر در وسط کوچه ایستاده و آغوش باز کرده با چشمانی اشک بار. پرسیدم: از فرزندتان چه خبر؟ گفت: السّاعه از شهربانی تلفن زدند که فرزندم را یافته و به منزل می آورند، آغوش از آن باز کردم تا او را در بغل گیرم. در جوار چشمان اشک ریز او، چشمان من نیز جویباری از اشک بر خاک کوچه ریخت، نه گریه ای به خاطر فرزند گمشده او، بلکه به این حدیثم یاد افتاد:

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ بَسَطَ يَدَهُ بِتُوبَةِ الْمُسِيءِ اللَّيْلِ إِلَى النَّهَارِ وَ لِمُسِيءِ النَّهَارِ إِلَى اللَّيْلِ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ مِنْ مَغْرِبِهَا» «خداوند عزوجل برای پذیرش بازگشت بنده گنهکار آغوش باز کرده از آغاز شب تا بامداد و از بامداد تا شبانگاه تا آن گاه که خورشید از ناحیه مغرب بر آید(کنایه از قیامت)(حضرت محمد(ص))» بنگر که اگر آن مادر دل سوخته، دمی در انتظار فرزند، آغوش گشوده، خداوند تا روز قیامت، آغوشش به روی گریختگان باز است.

(مرغ سلیمان ص 25)

## (سؤال از محضر استاد)

# . بعد از سالها زندگی فهمیدم که غافل و جاهل بوده ام. نه قدر خدا را دانسته ام و نه ادب بندگی را به جا آورده ام قدر خود را ندانسته و خود را بس ناچیز فروخته ام اکنون آتش افسوس و ندامت و احساس خسران به دامن دل افتاده و بین بیم و امید دست و پا می زنم. آیا امیدی برای ما هست تا به وادی سیر و سلوک وارد شویم؟

آیا کسی که گناهکار است می تواند به سوی الله بازگردد یا این حرف ها در حدّ و اندازه ما نیست؟ اگر هست چه باید کرد؟

### جواب

«یا عبادى الذین اسرفوا علی انفسکم لا تقنطوا من رحمت الله ان الله غفور الرحیم و انیبوا الی ربکم من قبل ان ینزل علیکم العذاب ثم لا تنصرون» «الای بندگان من آنان که به نفس خودستم گردید از رحمت خداوند ناامید نشوید چه او آمرزگار و مهربان است، او همه گناهان را می آمرزد ولی باز گردید به سوی او قبل از آنکه فرصت از دست برود و دیگر یاری کرده نشوید.» (سوره زمر آیه 53 و 54) ای عزیز! منزل اول بیداری است که آنرا نقطه کونند، این آغاز حرکت است خدا کند که دنبالش حرکت و قیام باشد و گرنه شیطانش از یاد برد، منزل بعد توبه است بسم الله بفرمایید و توبه کنید. آمین توبه را به طور کامل در کتاب تحلی خودم می توانید بیابید و برای منزل بعد باز هم تماس بگیرید.

### سؤال



# . برای سالکان الی الله هر کدام از ارباب سلوک دستوراتی جهت شروع

سیر داده اند. برخی دستورات خاص جهت استغفار می دهند برخی دستورات خاص برای توبه می دهند برخی دستورات خاص جهت مطالعاتی جهت دار می دهند و ... جناب شما چه دستوری برای شروع سیر سالکان توصیه می فرمایید؟

### جواب

برای سالک در آغاز راه قدمی والا تر از توبه نیست و توبه هم لفظ و استغفار لفظی نیست توبه یعنی بازگشت. بنابراین توبه و

سپس تقوا یعنی دیگر گناه نکنم و گرنه بدون تقوا روزی هزار ذکر هم اثر ندارد.

### مناجات

الهی! کاش می دانستیم بابا به چه جلوه ای در آن روز که به سوی تو آسیم بر خورد می

کنی؟ دست هایمان به غفران و آمرزش تو آویخته، اگر از لغزش های ما درگذری همه

مورد عتاب تو، مستیم.

(تجلی آخر ص 127)

الهی!

کساختی گناه از کرم و رحمت تو بود ورنه خلاف امر تو خود جرات کراست

کر سیئات را حسنتش کنی نصیب  
خوان کریم هست و بر این خانه این رواست  
از سفره کریم گدا بیشتر برد  
بی توشه این گدا و خدا و اهب العطاست  
شرمنده بنده ایم و به در ایستاده ایم  
خانه خدا رحیم و سرا مرحمت سراست  
از خرمن علی مکرم خوشه ای رسد  
بی حاصل غریب نرانی که آشناست  
بر این کریم کر نظری افکنی چه باک  
بر قلب بی بها نظرت همچو کمیاست  
بر ساحت غفور خطا بهتر از صواب  
بر درگه کریم گدا به ز پادشاست

(حضرت اتاد)