

## عنوان: سکون و اطمینان

### قسمت روحانی

- ۱- مناجات شروع
- ۲- مناجات دوم
- ۳- نصوص مبارک حضرت بهاءالله
- ۴- لوح مبارک حضرت عبدالبهاء
- ۵- نصوص حضرت عبدالبهاء

### قسمت اداری

- ۶- اطمینان یکی از فیوضات ایمان
- ۷- گزیده‌ای از بیانات حضرت ولی امرالله
- ۸- از دستخطهای بیت العدل اعظم
- ۹- آرامش حضرت عبدالبهاء
- ۱۰- شور و مشورت: چگونه صفاتی چون سکون و آرامش و اطمینان و توکل به خداوند را در بین خود و آشنایان پرورش دهیم؟

### قسمت اجتماعی

- ۱۱- برنامه نونهالان
- ۱۲- تنفس
- ۱۳- مناجات خاتمه

### دوستان و یاوران روحانی

با عرض تحیت همانطور که مستحضرید این برنامه یک برنامه پیشنهادی است و بدیهی است که در صورت لزوم دوستان عزیز میتوانند بنا به مقتضیات و نیازهای محلی از برنامه های مناسب دیگر استفاده نمایند. با رجای تایید

## مناجات شروع

قلبا طاهرا فاخلق فی یا إلهی، سرّا ساکنا جدّد فی یا منائی، وبروح القوّة تثبتنی علی أمرک یا محبوبی، وبنور العظمة فأشهدنی علی صراطک یا رجائی، وبسلطان الرّفعة إلی سماء قدسک عرّجنی یا أولى، وبأریاح الصّمدیة فأبهجنی یا آخری، وبنغمات الألیة فاسترحنی یا مؤنسی، وبغناء طلعتک القدیمة نجّنی عن دونک یا سیدی، وبظهور کینونتک الدائمة بشّرنی یا ظاهر فوق ظاهری والباطن دون باطنی.

ادعیه حضرت محبوب ص ۵۷

مضمون مناجات مبارک به فارسی:

دلی پاک در من بیافرین، ای خدای من. روحی آرام در من بوجود آور، ای آرزوی من. و با روح توانایی ات مرا بر فرمانت استوار گردان ای محبوب من و با درخشش نور بزرگواریت، راه خود را به من بنمای، ای آرمان من و با حاکمیت و برتری بلند مرتبه ات مرا به سوی آسمان پاکت عروج ده، ای آغاز من و با نسیم های الهی خود مرا شاد نما ای نهایت من. و با نغمه های جاودانی ات به من آرامش بخش ای مونس من، و به توانگری جمال قدیم خویش مرا از غیر خودت نجات ده ای آقای من، و به ظهور هستی جاودانی ات مرا بشارت ده ای پیداتر از هر پیدائی و پنهان تر از هر پنهانی.

ص ۱۲۸ و ۱۲۹ کتاب عنقای بقا

## مناجات دوم

## هُوَ الْإِلَهِي

«پروردگارا آمرزگارا، جمعی هستیم پریشان تو هستیم، هر چند بیگانه ایم، ولی خویشان تو هستیم. بی سر و سامانیم و بی چاره و بی درمان، خسته هر تیریم و زخمی هر شمشیر. درمانی از داروخانه رحمت عنایت فرما و مرهمی از دریاق فاروق اعظمت مرحمت کن تا این دل های شکسته را سلوتی حاصل گردد و این جان های پژمرده افسرده را راحت و مسرتی میسر شود این شام احزان را صبح روشنی از پی در آید و این سمّ نقیع را شهد بدیعی تسکین بخشد.» ع ع

مجموعه مناجات های حضرت عبدالبهاء صفحه ۳۳

نصوص مبارک حضرت به‌الله

اگر نفسی به عرفان حق فائز شد و او را یفعلُ ما یشاءُ وَ یحکمُ ما یریدُ فی الحقیقه دانست، دیگر از هیچ فتنه ممنوع نشود و از هیچ حادثه مضطرب نگردد. اوست شارب کأس اطمینان و اوست فائز به مقام ایقان. طوبی لمن شرب و فاز و ویل للمبعدین. " گلزار تعالیم بهائی ص ۵۹

ای حسین، به این کلمه مبارکه که به مثابه سفینه است در دریای عرفان سلطان امکان، متمسک باش. اگرچه این کلمه قدیم است، یعنی مظاهر امر از قبل به آن تکلم نموده‌اند و لکن الیوم به طراز بدیع جدید ظاهر؛ چه که اسرافیل حقیقی روح تازه معنوی در هیاکل الفاظ دمیده و آن کلمه این است: "مَنْ كَانَ لِلَّهِ، كَانَ اللَّهُ لَهُ". اگر در این بحر سیر نمائی، خود را به روح تازه و اطمینان بی اندازه مشاهده نمائی و در هوای محبت نیر آفاق به پره‌های شوق و اشتیاق پرواز کنی و به کمال فرح و انبساط و سرور و نشاط بر این صراط عدل مستقیم مشی نمائی. ندای حسین در کلّ حین مرتفع است. از حق می طلبیم جمیع را به این فیض اعظم فائز فرماید. اِنَّهُ لَهوَ الْمُقْتَدِرُ الْقَدِيرُ.

آیات الهی ج ۲ ص ۶۴

نیکوست حال نفسی که بِمَا وَرَدَ عَلَيْهِ راضی و شاکر باشد چه که وارد نمی‌شود بر نفسی مِنْ عِنْدِ اللَّهِ، إِلَّا آنچه از برای آن نفس بهتر است از آنچه خلق شده ما بین سموات و ارض و چون ناس باین سر و سرّ آن آگاه نیستند، لذا در موارد بلایا خود را محزون مشاهده مینمایند. لَمْ يَزَلْ و لا يزال بر مقرّ اطمینان ساکن باشید و از اثمار عرفان مرزوق و اِنَّهُ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ وَ خَيْرُ الْحَافِظِينَ وَ الرَّوْحُ وَ الْبَهَاءُ عَلَيْكَ وَ عَلَى مَنْ مَعَكَ وَ عَلَى كُلِّ عَبْدٍ مُنِيبٍ " °

گلزار تعالیم بهائی ص ۲۰۲

.. امروز اهل فردوس اعلی نفوسی هستند که ماسوی‌الله را معدوم دانند و مفقود شمزند. قصص اولی ایشان را از افق اعلی منع ننماید و اسما از شاطی بحر معانی محروم نسازد. در جمیع احوال بر کرسی اطمینان جالسند و بر سریر ایقان مستریح؛ به کمال سکینه و وقار بر نصرت امر قیام نمایند و به جنود حکمت و بیان مدائن افنده را تصرف کنند...

مجموعه اشراقات ص ۲۹۵

کلمه الله؛ اوست جوهری که خوف را به اطمینان و ضعف را به قوت و ذلت را به عزت تبدیل فرماید. یک قطره از بحر حکمت الهی بر بدیع زد به مثابه کره نار قصد فدا نمود. رطوباتش به حرارت و ضعفش به اقتدار و بُطْنُش به سرعت تبدیل شد.

لئالی حکمت جلد ۳ ص ۳۷۷

لوح مبارک حضرت عبدالبهاء

ایتها الورقة المطمئنة، نفوس بسیارند؛ ولی نفس مطمئنه قلیل و کمیاب. زیرا اطمینان، فضل و موهبت پروردگار است و ذلک من فضل الله یؤتیه من یشاء و تا نفس به مقام اطمینان نرسد، سزاوار درگه کبریا نگردد و مقرب بارگاه جمال ابهی نشود. شاید نفسی مؤمن است، ولی مطمئن نیست؛ مقبل است، ولی موقن نیست. اگر به تأییدات الهیه اطمینان شایان شود و ایقان، رایگان گردد، باید انسان شب و روز بشکرانه حضرت یزدان پردازد. حال تو حمد کن خدا را که از جام اطمینان جرعه‌ئی نوشیدی و از ساغر ایقان بهره‌ئی گرفتی و مشمول نظر عنایت حضرت رحمانی. منتخبات مکاتیب ج ۲ شماره ۱۷۱

نصوص حضرت عبدالبهاء

ای ثابت بر پیمان... به تعالیم حضرت بهالله عمل نما تا اطمینان حاصل گردد و شک مبدل به یقین شود...

منتخبات مکاتیب ج ۴ شماره ۱۳۸

توکل بخدا کن هر چه پیش آید همان خوش است؛ اضطراب جائز نه. دنیا تماشگاه انقلاب است. انسان نباید از چیزی متأثر شود؛ بلکه در نهایت گشایش و سرور وجدان و اطمینان خاطر و متانت و استقرار رفتار کند.

گلزار تعالیم بهائی ص ۱۴۰

به حفظ و صیانت الهیه اطمینان داشته باشید. در جمیع اوضاع و احوال فرزندان را حفظ خواهد کرد. هراسان مباشید؛ مضطرب نگردید. چوگان قدرت در دست اوست و چون مرغی جوجه‌های خود را زیر بال و پر می‌گیرد. از برای هر امری علتی موجود و در ظل شمس برای هر مقصدی زمانی معین. زمانی برای تولد و زمانی برای مردن، زمانی برای گریستن و زمانی برای خندیدن زمانی برای حفظ سکوت و زمانی برای سخن گفتن. حال ای یاران این ایام زمان اطمینان و ایمان است نه خوف و هراس.

زر و آتش ص ۸۹

قلب انسان جز به عبادت رحمن مطمئن نگردد و روح انسان جز به ذکر یزدان مستبشر نشود. قوت عبادت به منزله جناح است. روح انسانی را از حسیض ادنی به ملکوت ابهی عروج دهد و کینونات بشریه را صفا و لطافت بخشد و مقصود جز به این وسیله حاصل نشود.

گنجینه حدود و احکام ص ۱۳

اطمینان یکی از فیوضات ایمان

یکی از فیوضات دین و ایمان، حصول اطمینان قلب و جنان است و سرور روح و مسرت وجدان؛ و این مقام به ایمان و عرفان حاصل شود. اطمینان قلب، جنت جنان است و سبب حصول حالتی خارق العاده؛ که انسان در بلا سرور یابد و در زحمت راحت بیند. با وجود فقر، حال استغنا جوید و در حال قدرت و غنا به اعانت و حمایت ضعفا پردازد. زیرا نفس مطمئنه، مانند شجریست که ریشه محکم دارد؛ از هیچ حادثه‌ای نلرزد و این جز به ایمان و عرفان کامل حاصل نشود. چه قدر نفوس که دارای جمیع اسباب راحت و آسایش هستند و امنیت و ثروت دارند و هر گونه وسائط عیش و عشرت را مهیا، اما قلبشان ابدًا اطمینان ندارد. همیشه مکدر و مضطربند اگر روزی به ظاهر مسرورند، روز دیگر مکدر و محزون؛ اگر آنی آسایش تن جویند، اوقاتی دیگر دچار زجر و ماتم شوند؛ تا وقت رفتن از این عالم که با کمال حسرت و الم جان سپارند. اما نفوسی که ایمان بالله دارند، عمل به تعالیم الهیه نمایند، اگر به قوت لایموت محتاج باشند، ایام زندگانی را با نهایت سرور و حبور گذرانند. این یکی از فیوضات دیانت است؛ این سرور ابدیست و حیات سرمدی و غنای حقیقی و بدون این هر ثروتی مایه حسرتست و هر قدرت و اقتداری علت زحمت و اذیت. پس حمد کنید خدا را که به این دولت بی‌زوال رسیدید و به این موهبت عظمی فائز شدید.

بدایع الآثار ج ۱ ص ۳۹۵

گزیده‌ای از بیانات حضرت ولی امرالله

به تایید و نصرت حضرت بهاءالله اطمینان داشته باشید. روح آن حضرت شما را هدایت خواهد کرد و روح شما را مائده روحانی خواهد بخشید؛ تا به مدد آن بتوانید بر موانعی که به نظر می‌رسد به نحوی مستاصل کننده سد راه شما شده‌است، غلبه نمایید. (ترجمه)

زر و آتش ص ۹۲

یکی از تاجداران عالم، نسبت به نقش و رسالت این آیین نازنین چنین گواهی می‌دهد: «تعلیمات بهایی برای روح آرامش می‌آورد و در قلب امید می‌آفریند. برای آنانی که در طلب اطمینان و قوت قلب هستند، کلمات اب آسمانی، به چشمه‌ای مانده است که انسان در بیابان پس از سرگردانی فراوان بدان برسد.»

جلوه مدنیت جهانی ص ۸۷

حقیقتاً در این ایام نیاز به دلاوری و شهامت مؤمنین است. از خودگذشتگی، شجاعت، امید و اطمینان خلل‌ناپذیر از خصایصی است که احباً باید به آن متّصف باشند؛ چه که این صفات توجّه جامعه را به خود معطوف داشته موجب خواهد شد که مردم در صدد تفحص برآیند که آیا در

جهانی که تا این حدّ نومید و دچار هرج و مرج و گمراهی است، چه چیز احبّاً را اینگونه امیدوار، مطمئن و چنین معتقد و فداکار می‌سازد؟ این صفات ممیّزه بهائی است که به مرور زمان مردم را بیشتر جلب خواهد کرد.

از احباء ۲۶ اکتبر ۱۹۴۱

از دستخطهای بیت العدل اعظم

سردرگمی، بی‌اعتمادی و ابهامات حاکم بر جهان به تعهداتی که اجرای آن وظیفهٔ جمیع مؤمنین می‌باشد فوریت بیشتری می‌بخشد. دوستان باید براستی از هر فرصتی استفاده کنند تا نوری برافروزند که بتواند راه را روشنی، مضطرب را اطمینان و ناامید را امیدوار بخشد. اندرز حضرت ولی‌امرالّٰه به زبان انگلیسی خطاب به یک جامعهٔ بهائی را که گویی برای زمان ما بیان شده به خاطر می‌آوریم که می‌فرمایند "هر چه تار و پود اجتماع کنونی تحت تأثیر فشار مصائب و بلاهای مستولیّه دچار سستی و از هم گسیختگی بیشتری گردد و هر چه بروز شکافها به گسستگی‌ها سرعت بخشد و جدایی ملت از ملت، طبقه از طبقه، نژاد از نژاد، و کیش از کیش مضاعف گردد، مجریان نقشهٔ الهی باید با انسجام بیشتری در حیات روحانی و اقدامات اداری خویش معیار والاتری از مجهودات منظم، از تعاون و تعاضد و از پیشرفت هماهنگ در مشروعات جمعی خود نشان دهند."

رضوان ۲۰۱۷

و نیز در پیام رضوان ۱۵۳ بدیع می‌فرمایند:

"راه به سوی صلح هر قدر کوتاه باشد، ولكن پر پیچ و خم است و هر قدر حوادثی که انتظار می‌رود جهت آن را تعیین نماید امیدبخش باشد، باید پس از دورهٔ طویلی از طی سیر تکاملی خود به مرحلهٔ بلوغ رسد. این دوره همراه با امتحانات و شکست‌ها و منازعات خواهد بود تا در ظلّ تأثیر و نفوذ امر الهی منجر به ظهور و طلوع صلح اعظم گردد. مردم جهان در طول این دوره، در همه جا، قبل از آن که به مرحله‌ای برسند که بتوانند حکمت و ارزش تحوّل را که در جریان است درک کنند، غالباً دچار یأس و نگرانی خواهند شد. ولكن ما، اهل بهاء، در اثر ظهور جمال اقدس ابهی بینش جدیدی یافته‌ایم و آثار قلم اعلی سبب اطمینان خاطرمان گشته و نقشهٔ الهی موجب راهنمایی و تاریخ پرشهامت امر مایهٔ تشویق ما است. نه تنها باید از گنجینهٔ آثار قلم اعلی، بلکه از درخشش اعمال قهرمانانه و فداکاری‌هایی که حتی امروز در سرزمین زادگاه امر الهی تابان است، قوت قلب یابیم."

## آرامش حضرت عبدالبهاء

محبت حضرت عبدالبهاء به ذات الوهیت و حضرت بهاءالله آرامش و سکونی به ایشان عطا کرده بود که شرایط نامساعد محیط، اعم از شلیک گلوله در شب، کند و زنجیر، هجوم ملخها، بمباران حیفا، یا تهدید به مرگ، نمی‌توانست ادنی تزلزلی در هیكل مبارک ایجاد کند. مثلا آن طلعت اطهر ابدأ مایل نبودند زنجیرهایی را پنهان نگه دارند که با آن در معیت سربازانی که رفتار دوستانه داشتند «در خیابانها حرکت داده شدند.» در سال ۱۹۱۵ ملخها تمامی رویدنی‌ها را نابود کردند. ماهها هیچ خبری از عالم بهائی به ایشان نرسید و حیفا متحمل سه مرتبه بمباران شد. لوا گتسینگر نوشت که مشاهده آرامش و جلال حضرت عبدالبهاء در حین حرکت در میان ناس که تنها امیدشان آن طلعت انور بود محیر العقول و شگفت‌انگیز بود.

حکایاتی از زندگی مولای گهربار ص ۱۷۳

## مناجات خاتمه

هُوَ اللهُ

ای خداوند مهربان این بنده آستان را روح مؤید کن و نور مجسم فرما. آرزوی دل و جان بخش و پاسبان عتبه علیا فرما. موفّق به نفات روح القدس کن و در صون حمایت محفوظ و مصون دار. در دنیا مورد عطا کن و درجهان بالا محبوب اصفیا فرما. شفای حقیقی بخش و اطمینان نفس عطا کن. در دو جهان به عتبه مقدسه مشرف فرما... ع ع

مجموعه مناجاتهای حضرت عبدالبهاء ص ۲۶۲