



ترک شهوت با یک کاتالیزور عالی

عزیزان یکی از راه های قدرتمندی که به ما کمک می کنه شهوترانی و خودارضایی رو کنار بگذاریم ، روزه گرفتنه. شاید ما توجه نداشته باشیم روزه گرفتن چقدر تأثیر قدرتمندی بر وجود ، روح و اراده ما داره که بخوایم خودارضایی رو کنار بگذاریم. نه تنها برای ترک خودارضایی ، بلکه برای همه مقاصد و اهدافی که در زندگی داریم ، چه از نظر مادی ، چه معنوی روزه گرفتن بسیار بسیار به انسان کمک می کنه.

مثلاً فرض کنید شما در مسیر معنوی داشتید مدتی روی خودتون کار می کردید و ارتباطتون رو با خدا می ساختید و صحبت های عاشقانه با خداوند داشتید. مثلاً نماز می خوندید ، دعا می خوندید و همه چیز داشت خوب پیش می رفت ، تا اینکه یک اتفاقی افتاد که از مسیر روزمره خودتون کمی خارج شدید و به قول معروف از همون مسیر معنوی که داشتیم ، دور شدیم. این دور شدن اگر بهش بها بدیم که در مسیر منحرف و مسیری که خارج از مسیر اصلی شما هست ، ادامه دار پیش برید ، می بینید که هی دارید دورتر و دورتر میشید.

مثلاً مسیر راه راست این بوده و شما هی دارید ازش دورتر میشید. و یک جاهایی انسان هر کاری می کنه ، دیگه نمی تونه برگرده سر جای اولی که بوده. اون حس و حال قشنگ رو برگردونه توی وجودش و دوباره حس و حالش رو با خدا خوب کنه ، حس و حال معنوی ، اشک ، حال خوب ، لحظات خلوت با خدا رو دوباره به دست بیاره. مثلاً درگیر کار شده ، پروژه های دانشگاهی و عید نوروز که اخیراً بود ، دور شده و تا می خوایم اینها رو برگردونیم ، خیلی دور شدیم و برگشت به مسیر اصلی خیلی خیلی سخته. بهترین کاتالیزور ، حداقل تجربه من این بوده: روزه گرفتنه.

روزه و رها شدن از بخش حیوانی

روزه بسیار بسیار به ما کمک می‌کند. چون ما هر وقت از مسیر معنوی خودمون، چه مسیر معنوی و ارتباط با خدا باشه، چه ترک شهوترانی که باز دوباره اون هم مسیر خدایی میشه. وقتی که از مسیر دور میشیم، چه اتفاقی می‌افته؟ بعدهای پایینی وجود ما مثل بعد حیوانی، گیاهی، یا بعد جمادی که مربوط به خوردن، آشامیدن، رابطه جنسی، چیزهایی که مربوط به بعدهای پایینی و حیوانی ما میشه، اینها خیلی بیشتر از معمول فعال میشن. بیشتر از همه خوردن و رابطه جنسی.

اینها میان ما رو محاصره می‌کنن و اجازه نمیدن از اینها کنده بشیم و بریم بیفتیم توی مسیر معنوی و ترک شهوترانی که داشتیم. باید چیکار کنیم؟ روزه بگیریم. یکی از کارهایی که به شدت میاد خیلی قدرتمند تمامی این تعلقات، نفسانیات و این چیزهایی حیوانی که به ما چسبیدن رو کنار می‌زنه، چیه؟ روزه گرفتنه. چرا؟ چون مثلاً اگر من بخوام بگم: من از فردا شروع میکنم کمتر غذا بخورم، صبح‌ها زود بیدار میشم و... چون یک مدت زمانی دور بودیم و می‌خوایم برگردیم، خیلی کار سخته.

ولی وقتی که تصمیم می‌گیری که روزه بگیری، چون روزه قواعد خودشو داره و مجبوری که سحر پاشی به چیزی بخوری، اون سحرخیزی خود به خود درست میشه. در طول روز هیچی نباید بخوری، حتی یک قطره آب، اون بخش حیوانی خوردن و خوابیدن در وجود ما به کل خاموش میشه و تموم میشه. تمامی اون قلاب‌هایی که انداخته توی روح ما که ما رو نگهداشته و نمیداره که حرکت کنیم، یهو رها میشه و ما از خوردن و آشامیدن رها میشیم. وقتی که از خوردن و آشامیدن رها میشید، از میل جنسی رها میشید.

شعبان، ماه پیامبر اکرم (ص)

شهوت وجود انسان به شدت فروکش میکنه و قلاب شهوت و میل جنسی از وجود ما برداشته میشه و ما یک ذره بیشتر رها میشیم. با همین یک روزه گرفتن. حالا اینها رو برای چی میگم؟ چون تجربه خود من هم همین بود. این ده پانزده روزِ نوروز واقعاً از مسیر اصلی خودم، از نظر خوردن و خوراک مخصوصاً و ورزش دور شدم. دروغ چرا؟ چون سه روز اعتکاف بودیم. بعد اومدیم یک روز عید دیدنی سریع از خانواده پدر و مادر داشتیم. بعد تهران پدر و مادر خانمم و بعد رفتیم یک اردوی یک هفته‌ای توسط مجموعه استاد شجاعی و در اردو هم صبح تا

شب آموزش های معنوی بود. غذا می دادن و وقت ورزش نبود.

درسته حس معنوی خیلی خوبی داشت. ولی از نظر خورد و خوراک و ورزش واقعاً برنامه من منحل شد. اصلاً هوا بارونی بود. امسال همه جا برف و بارون و سیل بود. حس و حال ورزش نبود. گذشت تا دیروز که دیدم واقعاً عید هم تموم شده ، هفدهم هم تموم شده و هر کاری که می کنم نم یتونم افسار این نفس رو به دست بگیرم و کمتر بخورم و بیشتر ورزش کنم و... حداقل ورزشمو شروع کنم.

دیدم اون کاتالیزور اصلی رو باید استفاده کنم. وقتی که انسان هیچ راهی نداره و هر چی زور می زنه ، انگار نفس خیلی چاق و چله شده و مثلاً بیست روز خورده و خوابیده و تنبل شده ، چیکار باید بکنیم؟ روزه گرفتم. دیروز روزه گرفتم و امروز هم روزه گرفتم و انشاءالله عمر و توفیقی باشه ، فردا هم روزه می گیرم. ما الان در ماه شعبان هستیم. این ماه شعبان بی نهایت ماه قدرتمندیه و ماه رحمت الهیه. ماه پیامبر اسلام هست. روزه گرفتن چقدر در این ماه توصیه شده. این از بعد معنوی و مذهبی بود.

چند خوردی چرب و شیرین از طعام؟ چند روزی امتحان کن در صیام

از بعد نفسانی و کار کردن روی اراده ، چقدر توی این ماه توصیه شده ، گفتم واقعاً من نمی دونستم چیکار کنم ، روزه گرفتم. دو روز روزه گرفتن باعث شد که قدرت به من برگرده. واقعاً انگار کنترل این نفس رو در دستم گرفتم. همین روز اول ، دیروز روزه گرفتم ، موقع غذا دو تا کفگیر کوچولو ریختم و قشنگ بشقابم خالی بود نسبت به تعطیلات که هی بکش بخور ، چرب و نرم و اصلاً حس می کنم اصلاً یکی دو کیلو توی همین عید وزن اضافه کردم. چون انسان وقتی که ورزش نمی کنه و به نفس و خوردنش بها میده ، شروع می کنی به چاق شدن و بیشتر و بیشتر خواستن.

و هر چی که شمارو درگیر می کنه و روح شما رو سنگین می کنه ، دیگه نمی تونید بکنید. چطوری باید بکنید؟ باید روزه بگیرید. هر چند روزی که لازمه. من گفتم سه روز رو می گیرم و انشاءالله تا آخر ماه شعبان اگر بشه ، یک روز در میون بیاید همه با هم روزه بگیریم. چه اشکالی داره؟ چند خوردی چرب و شیرین از طعام؟ چند روزی امتحان کن در صیام. چند روزی در روزه امتحان کن.

همون شعری که در روزهای ماه رمضان قبل از افطار با صوت عالی می

خونه همینه دیگه: چقدر چرب و شیرین بخوریم از طعام؟ چقدر بخوریم؟ چقدر شهوترانی کنیم؟ چقدر از بعد پایین که شهوانیه ، به شکم و اندام جنسی و به خواب و به همه اینها بخورونیم و روح بدبختمون اصلاً آذوقه و خوراک خودشو نخوره؟ روزه بگیریم، روزه خیلی خوبه، اصلاً کولاک می کنه، و حیفم اومد این تجربه دو روز روزه داری رو برای شما عزیزان نگم، بحث ریا و... نیست.

تجربه های زیبای روحانی با روزه گرفتن بر می گردد

من همیشه گفتم: در این کانال رسالت من اینه که به همه کسانی که لطف کردن و توی این کانال ما عضو شدن و دارن ما رو دنبال می کنن ، هر تجربه و آگاهی که به دستم می رسه ، در اختیارشون بگذارم. خدا خودش می دونه قصد ریا ندارم. دست در دست هم داریم در این مسیر معنوی پیش میریم. باید به هم کمک کنیم عزیزان.

مثلاً من در دوره سالیتهود خیلی حرف های زیادی زدم از نظر معنوی. هر آنچه که خدا لطف کرده بود و به من داده بود ، در این چند سالی که توبه کردم ، هر چی که بود ، سعی کردم بگنجوم در اون دوره که چیزی نمونه از هر چی که من بلد باشم و نخوام بگم. مگر اینکه بحث های خیلی مذهبی باشه. مثلاً ما تجوید قرآن رو یاد نمودیم. اینها چیزهای شخصی میشه. هر کسی باید بره دنبال چیزهایی که خودش دوست داره.

ولی از نظر معنوی و تجربیات معنوی دوست داشتم اینها رو بگم. مثلاً روزه خیلی کمک می کنه. اگر مثلاً شما درگیر شهوترانی هستی و نمی تونی خودارضایی رو ترک کنی ، روزه بگیر. بگو: همه اینها درست. بگذار من امروز این روزه رو بگیرم. فردا بگیرم. سه روز بگیرم. بعد سه روز رو که گرفتی ، آنچنان قدرتی می گیری که به راحتی می تونی این سه روز رو تبدیل کنی به سی روز.

حالا من نمی خوام شما رو تشویق کنم که کل سیصد روز سال رو روزه بگیرید. ولی یک جاهایی لازمه که انسان از اون کاتالیزور و تیر آخری که در چله داره ، ازش استفاده کنه که اون روزه گرفتنه. که ما رو بر می گردونه سر جای خودمون. معنویتمون، اشک و حال خوب روحانی با خدا بر می گرده. قدرت روی اینکه چقدر بخورم؟ چقدر بخوابم؟ چقدر ورزش کنم؟

تقلب نرسانید!

این تسلطی که روی نفس و بدن می‌خوایم به دست بیاریم ، همه اینها به دست می‌آید. با یک روزه ساده که طبق دستور اسلامی هم باید باشه. چرا؟ چون روزه‌های دیگری که در دین‌ها و مکاتب دیگه هست ، فایده نداره. چرا؟ چون میگه: روزه رو بگیر ، ولی آب رو باید بخوری. بدن آب نیاز داره و غذا رو نخور! نه. همون آبی که می‌خوری ، قدرت روح رو می‌شکنی و انگار که بهش تقلب رسوندی.

شما باید این نفس رو تربیتش کنید که الان اذان صبح شد ، هیچ خبری نیست. تموم شد. بخواب سر جات ، خاموش شو! اژدهای خورد و خوراک بخواب سر جات! اژدها و گرگ شهوت بخواب سر جات! تموم شد و هیچ راهی وجود نداره. حتی یک قطره. برای همینه که روزه از نوع اسلامیش خیلی قدرتمنده و خیلی دوستش دارم. و اصلاً برکت‌های بی‌نهایتی که نصیب انسان می‌کنه. پس ماه شعبان رو روزه بگیریم که انشاءالله ماه رمضان با چه قدرتی بتونیم روزه داری کنیم.