

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد گرامی حفظکم الله استاد من حدود یک سال و چند ماهیست که مباحث شما رو دنبال می کنم الانم برهان صدیقینم. برای من جوان ۲۳ ساله مراقبه در جهت کنترل خطورات و تنوع غذاها و زبان در چه حدی باید باشد که این سیر نه کند یا بی فایده باشد و نه ملال آور و دل زدگی؟ راستش ما قبلا به خورده رفیق باز بودیم، رفیقامونم بیشتر تخریب کننده بودن تا سازنده، چون دور و ورم آدم درست و حسابی برا رفاقت پیدا نمی کنم بعضی وقتا دلمون برای جمعای قدیمی کششی داره... خواستم بپرسم آیا این کشش ضعیف میشه؟ راستش من می ترسم به علت خلوتهای بیشتر نسبت به گذشته و عدم رفاقت دل زدگی نسبت به معنویت پیدا کنم. البته صله رحم دارم خدا خیرتون بده دعاگوتونم

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در مورد خطورات در کنار بحثها، کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» را مطالعه فرمایید و در مورد غذا دستورات سلوکی آیت الله بهجت «رحمةالله علیه» خوب است که به خودتان سهم بدهید، خیلی هم کم نباشد، ولی بعد که سهم خود را خوردید، خوردن را تمام کنید. در مورد صورت‌های خیالی اُنس با رفقا، اگر کمی مقاومت کنید به خوبی از آن صورت‌های خیالی آزاد می‌شوید. موفق باشید