

### متن پرسش

سلام علیکم: جناب استاد ۱- چرا بعضی مواقع که ذکر می‌گوییم به جای اینکه بسط روحی و قلبی به دست آوریم برعکس دچار قبض روحی و قلبی می‌شویم؟ ۲- برای رفع این مشکل چه راهکاری بکار بگیریم؟ ۳- چه اذکاری را نباید بدون استاد گفت؟ ۴- در این شرایط زمانه چگونه استاد پیدا کنیم و آیا عمل به احادیث ائمه (ع) و انجام واجبات و ترک محرمات برای رسیدن به قرب الهی کافی نیست، یا خطر انحراف هست و باید حتما استاد داشت و تحت نظر استاد راه را پیمود؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱ و ۲- اذکار عام مثل ذکر «لا إله إلا الله» و «یا حی و یا قیوم» و صلوات بر محمد و آل محمد روح را متوجه انوار گشوده‌ی حضرت حق می‌کند، لذا باید متوجه باشیم در ذکر چه رویکردی داشته باشیم ۳- بنده نمی‌دانم چه اذکاری را نباید بدون استاد گفت ولی می‌دانم اذکار عالم را می‌توان بدون استاد گفت. روش حضرت امام دادن ذکر به روشی که معمول است نبوده ۴- در این زمانه سخن آیت الله بهجت «رحمة الله علیه» حجت است که فرموده‌اند: «علم تو، استاد تو است» و بنده عرایضی در این مورد در جزوه‌ی «روش سلوکی آیت الله بهجت» داشته‌ام. موفق باشید