

متن پرسش

با سلام و احترام خدمت استاد: بنده دنبال یک راهکار عملی برای کنترل خیال هستم. چون خیلی گرفتارش هستم و اصلاً تمرکز ندارم. تا متوجه میشم باز خیال دیگه ای سراغم میاد. سپاسگزارم از راهنماییتون

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: علاوه بر کتاب «ادب خیال و عقل و قلب»، جزوه‌ی «روش سلوکی آیت الله بهجت» در این مورد خوب است. سعی کنید با تمرکز بر روی متون معرفتی و دینی کار را جلو ببرید. اساساً وقتی که انسان حرکت سلوکی خود را شروع کند با انواع خیالات روبه‌رو می‌شود و به گفته‌ی مولوی: «آب گل خواهد که در دریا رود / گل گرفته پای او را می‌کشد» اگر کسی قصد عبور از کثرت به دریای وحدت نداشته باشد که متوجه‌ی این همه خیالات که در درون او بود نمی‌شود! به گفته‌ی مولوی باید رنج‌ها و بلاها کشید و خون دل‌ها خورد تا روح، از این کثرات آزاد شود. گفت: «بس بلا و رنج بایست و وقوف / تا رهد این روح صافی زین حروف. این حروف واسطه ای یارِ غار / پیش سالک خار باشد خارِ خار». موفق باشید