

متن پرسش

سلام: استاد یادمه در یکی از جلسات معرفت نفس فرمودید ما در بدنمون نیستیم بلکه توجهمون به بدنمونه. اخیرا متوجه شدم که من جایی نیستم، بلکه من فضایی هستم که کل این دنیا و اتفاقات درش رخ میده، به تعبیر دیگه من کل این فضای آگاهی هستم و همه ی اتفاقات در درون من رخ میده: ۱. آیا درک من درست است؟ ۲. اگر اینطور است چرا توجه من به بدنم بیشتره و مثلا من ورزش باد بر روی گیاه را احساس نمی کنم ولی بر روی پوست خودم را احساس می کنم. ۳. چکار کنم توجهم نسبت به بدن کم شود؟ با تشکر

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- به نظر بنده درک جنابعالی در این مورد خوب است ۲- چون نفس متوجه است با ابزاری مثل بدن به کمالات خود می‌رسد، نسبت به آن حساس است ۳- با رعایت حرام و حلال الهی امیال سرکش نفس کنترل می‌شود. موفق باشید