

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد عزیز: خدا قوت. می خواستم در مورد موضوعی از شما مشورت بگیرم و استدعا کنم که راهنمایی بفرمایید. من یک مدتی مراقبت از قلبم را انجام می دادم و حواسم بود که گناهی صورت نگیرد اما از آن طرف هم می دیدم ارتباطم با دیگران کمرنگ شده و دارم منزوی می شوم به خاطر همین هم این مراقبه را کم کردم و در جمع ها شرکت می کردم اما گناه های در جمع بر قلبم اثر گذاشت و همچنین فکر می کنم دلم سیاه شده و مانند قبل نمی توانم خدا را در زندگی مشاهده کنم. غافل شدم و از مسیر جا ماندم. نمی دانم از کجا شروع کنم. نفسم قوی شده و احساس ذلیلی می کنم. به دنبال برنامه ای مستمر هستم به اندازه ظرفیتم اما پیدا نمی کنم. دلم برای روز هایی که به خدا نزدیک بودم تنگ شده اما چه کنم فکر می کنم گناه ضعیفم کرده و سوسه ها دارد مرا به نابودی می برد. از شما خواهش می کنم مرا راهنمایی کنید که هم بتوانم در اجتناع حضور یابم هم بتوانم سیر و سلوک الی الله داشته باشم و خدا را با قلبم شهود کنم. خیلی دوست دارم در جوانی این راه را بروم و نیازمند راهنماییتان هستم. یا علی

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: انسان ظرفیت آن را دارد که «دل با یار داشته باشد و دست در کار»، این حالت را وحدت در عین کثرت گویند. سعی بفرمایید با مطالعات عمیق، روح خود را تغذیه کنید و عبادات خود را با طمأنینه انجام دهید و در ضمن با رفقا مرتبط باشید. موفق باشید