

### متن پرسش

با عرض سلام و ارادت خدمت استاد گرامی: استاد به نظرتون اینکه برای رهایی از افکار و ایجاد تمرکز یوگا کار کنیم اشکال داره؟ و امکان داره منحرف بشیم؟ چون من قبلاً کمی تمرینات یوگا رو انجام می دادم خیلی آرامش داشتم و حضور خدا رو احساس می کردم ولی ترسیدم منحرف بشم و دیدگاه اومانیستی روم تاثیر بذاره رهاش کردم، دوباره ذهنم شلوغ شده و سخته که در لحظه باشم و حضور خدا رو احساس کنم. ممنون میشم راهنمایی کنید. در ضمن اکثر کتابهای شما رو خوندم و خیلی روم تاثیر میذاره ولی یک روز که کتابتونو نمیخونم دچار غفلت میشم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: قبلاً به رفقای که این سؤال را داشتند، عرض شد می شود با مبانی معرفت نفسی در امر یوگا جلو رفت. پیشنهاد می شود بر روی کتاب «ده نکته در معرفت نفس» و شرح صوتی آن که هر دو بر روی سایت هست، وقت بگذارید. موفق باشید