

متن پرسش

سلام و عرض ادب استاد: پرسشگر سوال ۲۲۴۴۴ هستم. اینطور عرض می‌کنم چون تاکنون ظرف چند ماه است که سلسله ابهاماتی را که برایم پیش با شما مطرح نمودم و الحمدلله راضی هستم، ببخشید سوال بنده پیرامون مساله مراقبه است. ۱. مراقبه دقیقا چیست؟ یعنی آیا به کسی که مراقب تمام اعمال خود در شبانه روز می‌باشد می‌گویند مراقبه دارد؟ یا اینکه مراقبه همان مواظبت بر حضور در لحظه حال است؟ یا اینکه مراقبه یعنی مثلا مدتی حالا مثلا چهل روز مراقب باشد فلان عمل از او سرزند یا فلان کار را کند؟ بنده به لطف خدا، تقریبا ۶ ماه مراقبه ای به این صورت انجام می‌دادم که: لیستی از تقریبا ۴۰ عمل خوب و ۴۰ عمل بد (یعنی ۸۰ پارامتر) را تهیه کرده بودم و در انتهای شب اغلب آنها را پر می‌کردم. این کار در دو سه ماه اول خیلی خوب بود اما در اواخر فرسایشی شده بود.

متشکرم

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: سعی کنید در عین رعایت اصول اخلاقی بر روی متون دینی مثل تفسیر المیزان تمرکز داشته باشید که این خود، امری سلوکی به حساب می‌آید. جزوه‌ی روش کار با المیزان بر روی سایت در قسمت نوشتارها موجود است. موفق باشید