

### متن پرسش

باسمه تعالی سلام بر استاد گرانقدر: در کتاب «رمضان دریچه رؤیت» تاکید بر جوع و خوراک در حد «اکل ما لابد منه» تاکید بسیار شده است. «گرسنگی بکشید و بر بدنهایتان سخت بگیرید شاید دل‌هایتان خداوند متعال را ببینید.» ص ۳۲ «جوع و گرسنگی شروع لازمی است، هیچ کس به جایی نرسید مگر این که خورش او جوع باشد.» من برای حفظ سلامتی و افزایش نیروی بدنی به نیت حفظ آمادگی برای زمان ظهور، هم کوه می‌روم هم بدنسازی. انجام این ورزشها با گرسنگی جور در نمی‌آید. البته از فرهنگ روزه‌های مستحبی دور نیستم و به مناسبت‌هایی روزه می‌گیرم. بفرمایید اکنون چه باید بکنم؟ به جوع رجوع کنم و قید آمادگی جسمانی را بزنم؟ یا هم ورزش کنم و هم گرسنگی بکشم. و یا روش فعلی آسیبی به سلوک نمی‌زند و همین راه را ادامه دهم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: فکر می‌کنم نظر آخر درست باشد که بین گرسنگی و ورزش را جمع کنیم. زیرا بنا نیست با گرسنگی، بُنیهِ انسان تحلیل رود. موفق باشید