

متن پرسش

سلام استاد عزیز: با توجه به تکنیک تمرکز بر (روی عدد یک یا الله) علامه طباطبایی در رساله الولایه (۱) در حالت خوابیده باشد یا نشسته؟ چند دقیقه در روز؟ (۲) موسیقی های الفا ذهنی هم در این زمینه کمک می کند؟ موسیقی در این زمینه سراغ دارید؟ (۳) عدد یک را چطوری باید در ذهن تجسم کرد چون سخته بعضا تصورش کرد؟ ممنون میشم کمی شرح دهید. و کمی از جزئیات در تمرکز را بیان کنید.
ممنون

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در این مورد، ورودی نداشته‌ام و تجربه‌ای ندارم. موفق باشید