

### متن پرسش

با عرض سلام: استاد چگونه میتونیم در زمان حال زندگی کنیم، در لحظه ها حضور داشته باشیم و بر افکارمون تسلط پیدا کنیم و زمزمه های ذهنی مون رو ساکت کنیم؟ با هر حرفی، نگاهی ذهنمون طرف اون چیز نره؟ بتوانیم در هر لحظه یاد خدا بود آیا کتاب و تمرینی هست که بتواند کمک کند؟ با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به نظر می آید کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» و سپس جزوه‌ی «قرارگرفتن در بودن تاریخی خود» مطالعه شود که هر دو بر روی سایت هست. موفق باشید