

### متن پرسش

بسمه تعالی: سلام علیکم: بنده بیشتر اوقات با اینکه سعی دارم حرام و حلال رو رعایت کنم ولی معمولا مراقبه ی خوبی ندارم، یعنی بیشتر وقتا کلا حواسم به حرکات و سکنااتم نیست و در حال خوف و خشیت از خدا نیستم و ... بدی قضیه اینه که حتی عزم محکمی نمی‌کنم، هی با خودم میگم باید ازین به بعد مراقبه کنم ولی به عزم جدی تبدیل نمیشه، شما چه پیشنهادی دارید؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: پیشنهاد می‌شود در مباحث «معرفت نفس» وارد شوید تا با روبه‌رو شدن با نورانیتِ جان‌تان، نقش مکدرِ گناهان را که جان انسان را از درک حقیقت محروم می‌کند، احساس نمایید. موفق باشید