

### متن پرسش

سلام علیکم: وقتی مشغول مدیتیشن باشیم مشخص است که روی چه چیزی باید تمرکز کنیم. حالتی پیش می آید که انگار به درون خودمان نظر و توجه داریم. حالا اگر بخواهیم همین زمانی که برای رجوع به خود (یا خیال خود) صرف می‌کنیم را خرج رجوع به پروردگار کنیم چطور باید این تمرکز را ایجاد کنیم؟ و روی چه چیزی؟ حداقل در نظر به خود (ضمیر ناخودآگاه) خودی وجود دارد و سمت و سویی دارد که می‌توان به جهت آن (درون خویشتن) متمایل شد. در رجوع به پروردگار باید به کدام سمت متمایل شویم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: باید به عین‌الربط‌بودن و فقیر‌الی‌الله از یک طرف، و عبودیت خودمان از طرف دیگر حضور پیدا کرد. موفق باشید