

### متن پرسش

سلام و ارادت خدمت استاد گرامی: ببخشین از کجا متوجه شیم تو کدوم مرحله ی تزکیه نفس هستیم و چقدر رشد واقعی داشتیم؟! دعاهایی مثل دعای ندبه و کمیل رو میشه بصورت چهل شب یا روز بصورت پیوسته خوند؟! اذکاری مثل ذکر یونسیه رو میشه در حال انجام کارهای روزمره خوند و آیا اثری در رشد و تربیت ما داره؟! قبلا بابت راهنمایی تون متشکرم

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. هر اندازه انسان حجابهای بین خود و حضرت حق را کمتر کند، راحت تر متوجه مراحل سلوکی خود می‌گردد. ۲. نه! لازم نیست. ۳. به هر حال این ذکر باید در حالتی خوانده شود که انسان مانند حضرت یونس «علیه‌السلام» خود را در تاریکی شکم نهنگ و در میان دریا حس کند یعنی تا این اندازه از همه چیز منصرف و ناامید باشد مگر به لطف خداوند. موفق باشید