

### متن پرسش

سلام و نور: امیدوارم حال استاد گرامی خوب باشد. سوالی دارم: وقتی بررسی می‌کنم احوال خودم رو در نماز، اخیرا در نماز خیلی در خودم هستم، غرق در افکار خودم هستم، دارم نماز می‌خوانم اما هیچ اتصالی با خداوند و بیرون از خودم ندارم. دائما درون خودمم، در افکار خودمم، زبان به اذکار می‌چرخد و بدن حرکات نماز را انجام می‌دهد اما هیچ اتصالی بین خودم و بیرون از خودم و توجه به خدا نیست حال بدی دارم. حس می‌کنم این نماز اول وقت، هیچ فایده‌ای نداره وقتی خدا رو حس نمی‌کنم در نماز. خودم رو در حضور او حاضر نمی‌بینم. من در خودم حاضرم همانطور که در حال غیر نماز و دور از دیگران در افکار خودم هستم، در نماز هم همانطور هستم لطفا بفرمایید علت چیست و درمان چیست؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: آیت الله بهجت فرموده بودند در این رابطه روغن چراغ کم است یعنی قبل از نماز در امورات زندگی باید مواظب بود طوری وارد شویم که همواره حضور ما و خداوند در میان باشد تا در نماز آن حضور، با گشایش بیشتر پیش آید. کتاب «آداب الصلوة» حضرت امام خمینی نکات ظریفی دارد. شرح کتاب روی سایت هست. موفق باشید