

### متن پرسش

ضمن سلام و احترام. سه سوال بسیار مهم دارم: (۱) نظر به اینکه قبلاً فرموده بودید تمارین یوگا را می توان با نگاه مثبت انجام داد و منعی ندارد، تمرین های یوگا و حتی تمرین های تمرکزی آن رو اگر با چه رویکرد و نیتی انجام بدهیم اشکال ندارد و اثر مثبت هم دارد؟؟ رویکرد و نیت ما باید چه باشد؟؟؟ (۲) انجام تمرین های تمرکزی در یوگا با انجام آن تمرین ها با رویکرد صحیح، چه تفاوتی دارند که یکی موجب شقاوت و دیگر زمینه ی سعادت بشر است؟ (۳) از کجا و با چه ملاکی بفهمیم چه تمرین هایی از فرق انحرافی (مثل تمرین چشم سوم) قابلیت این را دارند که در مسیر درست هم از آن ها استفاده بشود؟؟؟ لطفا پاسخ مبسوط با استدلال بفرمایید. با تشکر.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱ و ۲- تمرکز دادن روح بر جسم کار خوبی است تا اراده هرچه بیشتر جسم را در اختیار بگیرد و در جسم نفوذ کند که با تمرکز به صورت مستمر معنا پیدا می کند. ولی تمرکز با انگیزه های دیگر را نباید دنبال کنیم ۳- در تمرین های انحرافی اولاً: مبنای عقلانی مدّ نظر انسان نیست ثانیاً انگیزه ی انسان در مسیر نفی انانیت و رجوع به حضرت الله نمی باشد. موفق باشید