

متن پرسش

با سلام. بنده از علما و عرفا در مورد گفتن ذکر یونسیه در سجده تعاریف زیادی شنیده‌ام- چند بار هم در سجده صد بار یا هزار بار و کمتر و بیشتر این ذکر گفته‌ام ولی همین قدر که تعداد بیشتر میشود در سجده خسته میشوم یا ذکر لغله زبان میشود. در کل سوال من این است آیا مواظبت بر این ذکر برای اینجانب که یک فرد عامی هستم مفید هست؟ و اگر مفید هست چند بار در سجده تکرار شود؟

متن پاسخ

باسمه‌تعالی: سلام‌علیکم: اساتید فن می‌فرمایند: نیم ساعت یا چهارصد بار و حد اقل یک سال، در هر روز این ذکر را در سجده بگوئید. باید موقعیت خود را چون موقعیت حضرت یونس «علیه‌السلام» احساس کنید که در شکم ماهی طبیعت که همه‌ی اطراف را ظلمت فرا گرفته و شما نیز در ظلمات اعمال خود هستید و حالا نظر به خدای یگانه می‌کنید و اقرار به کوتاهی‌های خود می‌نمایید با رویکرد ورود در زیر سایه‌ی حضرت رب‌العالمین. در این حال اگر در حین ذکر ذهن ما جای دیگری رفت اشکال ندارد چون رویکرد اصلی درست است.