

## کنترل قلب و توجه در نماز

استاد خسروشاهی می گوید:

روزی از آیت الله بهجت سؤال شد: در هنگام نماز چگونه می توانیم حضور قلب را در خودمان به وجود بیاوریم؟  
فرمودند: «یکی از عوامل حضور قلب این است که در تمام بیست و چهار ساعت باید حواس (باصره، سامعه و ...) خود را کنترل کنیم؛ زیرا برای تحصیل حضور قلب باید مقدماتی را فراهم کرد، باید در طول روز گوش، چشم و همچنین سایر اعضا و جوارح خود را کنترل کنیم و این یکی از عوامل تحصیل حضور قلب است.

