

## زیاده روی در مراقبه و مطالعه

گاهی وقتی کسی خود را به روی نیروهای معنوی میگشاید در حالی که آمادگی کافی برای آن پیدا نکرده است در زندگی شخصیش دچار مشکلات زیادی میشود اگر آهسته پیش برود و از زیاد خواندن کتابهای معنوی و مراقبه های طولانی بپرهیزد دچار مشکل نمیشود.

مراقبه باید بین بیست دقیقه تا نیم ساعت باشد مراقبه یا مطالعه طولانی باعث میشود که زندگی ما از تعادل خارج شود و مشکلاتی در زندگیمان پیش بیاید که حتی دلیل آنرا نمیدانید.

واصل یک روزی یکبار مراقبه کند

واصل دو باید روزی دو بار مراقبه کند همچنین واصل سه و چهار روزی دوبار.

اگر بخاطر زیاده روی در تمرینات معنوی دچار مشکل شدید :

نخستین گام در بازسازی جهانهای درون این است که مقداری از توجه خود را صرف مسائل فیزیکی زندگی شخصی و امور شغلی کند، هدف های جدیدی در زندگی بیرونی اش ایجاد کند، پارک برود ورزش کند خود را سرگرم امور روزمره نماید و با احتیاط به سراغ مسائل معنوی بروید که قبلا با آن با شتاب برخورد کرده اید و درک درستی از آن پیدا نکرده اید

آهسته پیش بروید و به محض احساس ناراحتی ، مراقبه و مطالعه های کتابهای اک را متوقف کنید تا به حالت اعتدال برسید .