



بنام خداوند خورشید و ماه

به نام خداوند خورشید و ماه که دل را به نامش خرد داد راه

خداوند هستی و هم راستی نخواهد ز تو کثرتی و کاستی

(فردوسی)

روز پنجم از این چالش الهی و بی نظیر، ۳ تمرین جانانه داره
که باید تک تک تمرین‌ها رو با نیت الهی انجام بدی.

الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم باید با عشق ظرف غذای
خودت رو بشوری و نباید اجازه بدی اعضای خانوادهت،
همکاران و دوستانت این کار رو بکنن!

نکته بسیار مهم: باید در حین شست و شو با ظرفت صحبت
کنی، نگاهت این باشه که یک موجود زنده هست، با این نگاه
که اون ظرف می‌فهمه!





از ظرفی که می‌شوری سپاسگزاری کن، مثلاً بگو: الهی
صدهزار مرتبه شکر که باعث شدی من راحت غذایم رو
نوش جان کنم.

الهی شکر!
الهی صدهزار مرتبه شکر!

یادت باشه تا پایان روز هجدهم از ماشین ظرفشویی هم
نباید استفاده کنی، این تجربه ناب الهی رو از دست نده،
چون پیغام مهمی در دل این تمرین هست.

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم توی خانه و محل کارت از
کسی درخواست آب و چایی نمی‌کنی، خودت بلند می‌شی و
برای خودت آب و چایی می‌ریزی، به کسی دستور نمی‌دی!

۳. از امروز تا پایان روز هجدهم، تمرین "خلوت و سکوت" رو
با نیت الهی، به مدت ۳۶ دقیقه انجام می‌دی، این تمرین رو
جدی بگیر بسیار مهم.

نکته بسیار مهم: این تمرین باید بین ساعت ۹ صبح تا ۹ شب
انجام بشه، دقت کن باید حتما نشسته باشی؛ در این تمرین
نباید تلویزیون ببینی، به موزیک گوش بدی، ورزش کنی و یا
قدم بزنی، اما می‌تونی در طبیعت به صدای پرندگان و
جاری شدن آب گوش فرادهی.





با نیت الهی باید سکوت مطلق رو تجربه کنی، تمام توجهت به دم و بازدم خودت باشه، تمام توجهت آگاهانه به تپش‌های قلبت باشه.

الهی صدهزار مرتبه شکر که ۵ روز از این چالش الهی و بی‌نظیر چقدر زیبا تموم شد و ۱۳ روز دیگه به لطف دلبرجان باقی مانده!

وان نفسی که بخودی یار چه کار آیدت

آن نفسی که باخودی یار چو خار آیدت

وان نفسی که بخودی پیل شکار آیدت

آن نفسی که باخودی خود تو شکار پشه‌ای

وان نفسی که بخودی مه به کنار آیدت

آن نفسی که باخودی بسته ابر غصه‌ای

وان نفسی که بخودی باده یار آیدت

آن نفسی که باخودی یار کناره می‌کند

وان نفسی که بخودی دی چو بهار آیدت

آن نفسی که باخودی همچو خزان فسرده‌ای

(مولانا)





In the name of God, the Most Gracious, the Most Merciful

The fifth day of this divine and unparalleled challenge has three powerful exercises that must be done with divine intention.

God, my hope is in you

1. From today through the 18th day, wash your own dishes with love, and don't let any of your family members, coworkers, or friends do it! Important note: While washing, talk to your dish as if it is a living being that understands! Thank the dish you are washing. For example, say:
"God, thank you a hundred thousand times for allowing me to enjoy my food comfortably."
God, thank You!

God, thank you a hundred thousand times! Remember, do not use the dishwasher until the end of the 18th day—don't miss this divine experience, as it carries an important message.





**18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 5**

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۵



2. From today through the 18th day, do not ask anyone for water or tea at home or work. Get up and make it for yourself; don't give orders!
3. From today through the 18th day, practice "solitude and silence" with divine intention for 36 minutes. Take this practice seriously, as it is very important.

Important note: This practice must be done between 9 AM and 9 PM. Make sure you are sitting down during this time. While doing this exercise, do not watch TV, listen to music, exercise, or walk. However, you may listen to the sounds of birds or flowing water in nature. With divine intention, experience total silence, focusing entirely on your breath and heartbeat.

God, thank you a hundred thousand times for the five days of this divine challenge— how beautifully it has passed, and 13 days are left, by the grace of my God!

