



جان و جهان

روز سوم

بار دیگر آمدیم تا شود اقبال شاد
دولت بار دیگر در رخ مارو گشاد

سر مه کشید این جهان باز ز دیدار ما
گشت جهان تازه روی چشم بدش دور باد



درود به روی ماهت نازنینم، به روز سوم از چالش
شکرگزاری جان و جهان خوش اومدی. خدایا
امروزم بهمون کمک کن که جانانه قدم
برداریم.

الهی به امید تو

تمرین ۱

امروز باید یه دوش آب سرد بگیری اگه تا حالا
نگرفتی اولش با آب گرم شروع کن و آروم آروم
سرد و سردترش کن اینجوری بدنت عادت می
کنه و به راحتی انجامش میدی زیر دوش خدا رو
شکر کن که می‌تونی دوش بگیری بابت اون آب
سرد جانانه و تنی که می‌تونی باهاشون اون آب
رو حس کنی و با پوست نرم و لطیف اون تجربه
ناب رو لمس کنی از دلبرجانت سپاسگزاری کن.



تمرین ۲

۹ دقیقه سکوت... بلکه از امروز تا پایان چالش هر روز ۹ دقیقه سکوت می‌کنی، سکوت مطلق... حتماً باید جای خلوتی باشه، در این تمرین سکوت باید ۴ زانو بشینی روی زمین، دستات رو بزاری روی زانوهات و چشمت بسته باشه. در طول این ۹ دقیقه، به آرامی و عمیق نفس بکشی و تمام تمرکزت روی دم و بازدم خودت باشه... نازنینم دقت کن نکته‌ی مهم اینه که قشنگ دم و بازدم خودت رو احساسش کنی (نازنینم، اگر به لحاظ فیزیکی شرایط نشستن روی زمین رو نداری، طبق شرایط خودت این تمرین رو انجام بده)

تمرین ۳

اون عکس دلبرجانت رو که قاب کردی و اون شاخه گلی که برای خودت دیروز تهیه کردی، (و آخ که با چه عشقی تهیه کردی) برمی‌داری و در یک فضایی که سکوت و خلوت هست می‌گذاری و می‌شینی کنارش و یک شمع بدون اسانس روشن می‌کنی و دفتر عیاردارت رو برمی‌داری و شروع می‌کنی به نوشتن، هر آنچه که دل تنگت می‌خواهد بنویس.



مثلاً بنویس: مریم عزیزم، دلبر جانم، رفیق نابم،
ازت سپاسگزارم بابت تمام روزهایی که کنارم
بودی و من تو رو نادیده گرفتم، قول می‌دم از
این به بعد مثل شیر پشت سر و مثل عقاب
بالای سرت باشم. از امروز قول می‌دم جانانه
دستت رو بگیرم، من رو ببخش که تو این مدت
دست تو رو رها کرده بودم، من رو ببخش که
جاهایی تو رو بردم که نباید می‌بردم، که
چیزهایی گفتم که نباید می‌گفتم، که کارهایی
کردم که نباید می‌کردم، چیزهایی که نباید
می‌خوردم و خوردم، اونچه را که نباید می
دیدم ولی دیدم، اما قول می‌دم از امروز
رفیق نابی برات باشم همینجور که تو همیشه
بودی. دلبر جانم، رفیق نابم، هر چی بوده
گذشته، مهم اینه که من امروز درسش رو
برداشتم و آخر که چه درس‌هایی به من داد!
الهی صد هزار مرتبه شکر بابت تک تک درس
هایی که به من داد!



تمرین ۴

امروز یه دفتر نقاشی بایه بسته مداد رنگی
برای خودت تهیه کن و با عشق، با ذوق، با
همون حس و حال بچگی بشین روی زمین و یه
نقاشی خوشگل کودکانه بکش، یادت باشه این
تمرین رو باید با دست مخالفت انجام بدی،
بعد هم خیلی خوشگل رنگش می کنی.

حس و حالی که بعد از این تمرین بدست
میری، از همین الان بهت می گم نوش جوننت
باشه (من که از همین الان سفر کردم به کودکی،
آره نوش جون همه مون باشه این تمرین)

تمرین ۵

شکرگزاری پیش از خوردن غذا آره یه
شکرگزاری متفاوت از امروز قبل از خوردن غذا
بینش... و برای چند لحظه به این فکر کن
که تک تک اون موادی که توی اون غذا
استفاده شده از چه راه دور و درازی سفر کرده و
رسیده به بشقاب غذای تو؟ به این فکر کن
که از زمان کاشتن اون گیاه یا هر چیز دیگه ای
که توی غذات هست چندین نفر زحمت
کشیدند و اون غذا حاصل دسترنج چندین نفر
می تونه باشه؟ شاید هزاران نفر! که به لطف
دلبران همه با هم هماهنگ شدند تا تو اون
نعمت و برکت رو توی سفره ات داشته باشی.
بابت تک تک موادی که توی اون غذا هست،
برای ۱۸ ثانیه در سکوت عمیق با لبخند توی
دلت سپاسگزاری کن و بعد خوردن غذا را
شروع کن، راستی اون غذای جانانه و الهی
نوش جانت باشه.



تمرین ۶

بائیت الهی و لبخند روی لب یک خاطره‌ی
خوب از کودکی خودت رو با جان در دفتر
عیاردار شکرگزاریت بنویس (آخ که چه تمرین
های بینظیری داریم امروز! عجب روزی بشه
امروز! می‌دونم که تک تک ماها منتظریم که
فردا برسه)

خب، امروزم تموم شد نازنینم، مثل همیشه،
پر قدرت، جانانه و با صلابت تمرینات رو انجام
بده. همه‌ی شما نازنینارو به دستان پر نعمت و
برکت دلبر جان می‌سپارم.



تو مردی و نظرت در جهان جان نگر نیست
چو باز زنده شدی زین سپس بدانی ز نیست

هر آن کسی که چو ادریس مرد و باز آمد
مدرس ملکو تست و بر غیوب خفیت

بیا بگو به کداین ره از جهان رفتی
وزان طرف به کداین ره آمدی که خفیت





6-day Gratitude challenge of God

Day Three
Hi dear friends.

**Welcome to the third day of the six-day
gratitude challenge.**
God, help us today to take step powerfully.
God my hope is in you



EXERCISE 1

You should take a cold shower today. If you have never taken a cold shower before, start with warm water and then slowly cool it down, in this way your body will get used to it and you can do it easily. In the shower, thank God that you are able to take a shower.

Thank God for the cold water and the body with which you could feel the water and touch the water with your smooth skin.

EXERCISE 2

Be silent for 9 minutes every day from today until the last day of the challenge. You must be silent in a quiet place. In this exercise, sit cross-legged on the floor, put your hands on your knees and close your eyes. Take a deep breath in these 9 minutes. All your focus should be on your inhale and exhale. The important point is to feel your inhale and exhale. If physically you can't sit on the floor do this exercise according to your physical condition.



EXERCISE 3

Put the photo of your childhood that you framed and the flower that you bought for yourself yesterday it in a silent place.

Then light an unscented candle and then take your gratitude notebook and start writing.

Write whatever you want.

For example, write: My dear Alice, my best friend, thank you for all the days you were with me, and I ignored you.

I promise to be like a lion behind your head and like an eagle above you from now.

I promise to hold your hand from today.

Forgive me for

Releasing your hand during this time. Alice, forgive me for taking you places I shouldn't have taken you.

I said things I shouldn't have said.

I did things I shouldn't have done. I ate food I shouldn't have.



I saw things I shouldn't have seen, but I promise to be your best friend from today, just like you have always been to me. My dear, my friend, whatever happened is the past. The important thing is that I learned my lesson today. What lessons I have learned! God, thank you a hundred thousand times for every lesson you taught me!

EXERCISE 4

Buy yourself a drawing book with a pack of coloured pencils today.

Sit on the floor and draw a beautiful picture with the childish feeling, with love and enthusiasm.

Remember to do this exercise with the opposite hand and then colour it.

I congratulate you in advance for the feeling you experience after doing this exercise. **(I have just travelled to my childhood, yes, I congratulate all of us)**



EXERCISE 5

Thanksgiving before eating

This is a different kind of Thanksgiving.

Look at your food, think for a few moments about the ingredients that have been prepared from far away to be used in your food.

Since the planting of plants or any other ingredients that are used in food, several people have worked hard, how many people do you think worked hard to prepare that food?

Maybe thousands of people! With God's help, they did everything to make you eat that food.

For eighteen seconds, be grateful for every ingredient in that food, in deep silence with a smile in your heart, and then start eating the food. Enjoy your meal.



EXERCISE 6

With divine intention, write a good memory from your childhood in your gratitude notebook with a smile on your face.
(Today's exercises are wonderful! Today is going to be a great day!)

**I know that we are waiting for tomorrow.
My dear, today is over.
Be powerful as always
I entrust you to God's blessed hands.**