



جان و جهان

روز پنجم

یک خانه پر از مستان مستان نور رسیدند
دیوانگان بندی ز نجیرها دریدند

بس احتیاط کردیم تا نشنوند ایشان
گویی قضا و هل ز دبانگ و هل شنیدند

جان های جمله مستان دل های دل پرستان
ناگه قفس شکستند چون مرغ بر پریدند



درود به روی ماهت نازنینم، به روز پنجم چالش
جان و جهان خوش اومدی، کم کم داریم به
آخرای چالش نزدیک می‌شیم. همگی آماده
باشید که می‌خوایم امروز رو جانانه شروع کنیم.

الهی به امید تو

تمرین ۱

نازنینم امروز با نیت یک پلاستیک زباله بزرگ
بردار و با دستکش برو و زباله‌های توی طبیعت
یا اطراف محل زندگی‌ت رو جمع کن. آره
نازنینم ما باید مراقب مادرمون زمین که محل
زیستن ماست باشیم با عشق این کارو انجام
بده.



تمرین ۲

به به... عجب روزیه امروز، می‌رسیم به یکی از بهترین تمرین‌های این چالش ۶ روزه جان و جهان، امروز با تمام وجودت باید به دو تا از فرشته‌های زندگیت که دلیل بودن تو، توی این بازی هستند عشق بدی، آره امروز، روز دست‌بوسی پدر و مادر هست، امروز می‌ری و با عشق دست پدر و مادرت رو مثل همون کودکی که از سر و کولشون بالا می‌رفتی، می‌بوسی. اگر ازت دورن باهاشون تماس بگیر و با کلام جانت باهاشون عشق بازی کن و ازشون سپاسگزار باش، که تو رو به این دنیا آوردن، و اگر آسمانی شدند براشون با عشق کودکی یک نامه عاشقانه بنویس، (احساس ناب الهی و بینظیری در این تمرین هست، از همین الان به هممون این حال رو تبریک می‌گم) خدا جونم! الهی صد هزار مرتبه شکرت که به ما اجازه دادی این تمرین الهی رو با همون جرئت و جسارت کودکی انجام بدیم.

تمرین ۳

امروز به به یه حیوون آب و غذا بده. هر حیوونی که نزدیکت بود. می‌تونی برای پرنده‌ها آب بذاری و دونه پاشی یا برای گربه‌ها و سگ‌ها آب و غذا بذاری و بهشون عشق بدی، نازنینم نکته‌ی مهم این تمرین اینه: زمانی که غذا دادی، بشین و غذا خوردنش رو با جان تماشا کن. (خدا جونم الهی صد هزار مرتبه شکرت که به ما این اجازه رو دادی که بتونیم این احساس بینظیر و الهی رو تجربه کنیم)



تمرین ۴

امروز باید یک تصویر الهی رو استوری کنی...
به نظرت چی می‌تونه باشه؟ آره از عشق‌بازی
تمرین قبلی یعنی تمرین شماره‌ی ۳ زمانی که
داری به اون حیوونای نازنین غذا می‌دی عکس یا
فیلم استوری کن و یک جمله‌ای رو به صورت
متن یا کلامی از اون احساس الهیت بیان کن.

تمرین ۵

از امروز به هیچ عنوان پای صحبت کسی که
اهل غیبت و قضاوت کردنه نمی‌شینی. باید
مراقب گوشای نازنینت باشی. یادته توی رقص
کنان می‌گفتیم که: گوش من گوش خداست
من با گوش جان می‌شنوم؟ بعله ما با گوش
جان فقط و فقط زیبایی نعمت و ثروت می
شنویم.

تمرین ۶

نازنینم از امروز سعی کن پشت سر کسی غیبت
و قضاوت نکنی. حتی توی ذهن خودتم کسی رو
قضاوت نکن.

اینم از برنامه‌ی روز پنجم، الهی شکر امروزم
تموم شد. الهی شکر که توی این مسیر الهی
هستیم هر لحظه داریم روی خودمون کار می
کنیم. مراقب سرزمین وجودت باش نازنینم، روزت
طلایی باشه.



با نشان از بی نشان پرده شده
بی نشانی هر نشان را بر شکن

روز مطلق کن شب تاریک را
بار نامه پاسبان را بر شکن

شمس تبریز آفتابی آفتاب
شمع جان و شمعدان را بر شکن





6-day Gratitude challenge of God

Day Five
Hi dear friends.

**Welcome to the fifth day of the six-day
challenge.**

**We are approaching the last days of the
challenge.**

**Everyone, be ready, we want to start today
powerfully.**

God my hope is in you.

1



EXERCISE 1

My dear, today, with the intention, pick up a big garbage plastic and gloves and collect the garbage in nature or where you live. Yeah, we must take care of the earth planet where we live. Do it with love.

EXERCISE 2

Today is a wonderful day. This one of the best exercises of the six-day challenge. Today you must express your love to your parents. The angels of your life. They are the reason you are in this game. Yes, today is parents' hand kissing's day.

Today, kiss your parents' hands with love like you used to play with them when you were a child.

If they are far from you, call them and talk to them lovingly, thank them for bringing you into this world.

If they died, write them a love letter with a childish feeling.



There is a pure and divine feeling in this exercise. From now, I congratulate all of us for experiencing this feeling in advance. O God! Thank you, a hundred thousand times, for helping us to do this divine exercise with childlike courage.

EXERCISE 3

Feed an animal today.

Any animal that was close to you.

For example, you can put water for the birds or feed them seeds or give food and water to cats and dogs and give them love.

My dear, the important point of this exercise is to watch them when they are eating.

(God, thank you a hundred thousand times for allowing us to experience this unique and divine feeling)



EXERCISE 4

Today you should story a divine picture...
Guess what picture it is?

I will tell you

When you are feeding the animals and
making love, take a photo or video and
share it.

Say a sentence about your divine feeling in
the video. You can say a word or write it.

EXERCISE 5

From today, you should never listen to
someone who gossips and judges.

You should take care of your sweet ears.

Our ears are God's ears, I hear by God's
ears, we only hear the beauty, wealth and
blessing.



EXERCISE 6

My sweetie, from today try not to gossip or judge anyone.

Do not judge anyone even in your mind.

This is from the program of the fifth day

Thank God, today is over

Thank God that we are on the divine path,
we are working on ourselves every moment
Take care of yourself, my dear.

Have a great day.

5