

## درود و خدایوت

بار دگر آیدیم تا شود اقبال شاد  
دولت بار دگر در رخ مارو کشاد  
سر مه کشید این جهان باز ز دیدار ما  
گشت جهان تازه روی چشم بدش دور باد  
(حضرت مولانا دیوان شمس)

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

## الهی به امید تو

### ۱- دوش الهی آب سرد

امروز با نیت الهی یه دوش آب سرد بگیر. اگه تا حالا نگرفتی اولش با آب گرم شروع کن و آروم آروم سرد و سردترش کن؛ اینجوری بدنت عادت می‌کنه و به راحتی انجامش می‌دی. زیر دوش خدا رو شکر کن که می‌تونی دوش بگیری، بابت اون آب سرد جانانه و تنی که می‌تونی باهاش اون آب رو حس کنی و با پوست نرم و لطیف اون تجربه‌ی ناب رو لمس کنی از دلبرجانت سپاسگزاری کن.

**۲- سکوت الهی**

از امروز تا پایان چالش هر روز ۹ دقیقه سکوت کن، سکوت مطلق، در یک مکان خلوت، چهار زانو بر روی زمین بشین، دست‌ها رو بذار روی زانوها و چشم‌ها رو ببند. در طول این ۹ دقیقه، آگاهانه، عمیق و آرام نفس بکش و تمام تمرکزت رو، روی دم و بازدم خودت بذار، نازنینم دقت کن که قشنگ دم و بازدمت رو احساس کنی.

**نکته مهم:** نازنینم، اگه به لحاظ فیزیکی شرایط نشستن روی زمین رو نداری، طبق شرایط خودت این تمرین رو انجام بده.

**۳- گفت و گو با دلبر**

امروز اون عکس دلبرجانت رو که قاب کردی و اون شاخه گلی رو که دیروز برای خودت تهیه کردی (و آخ که با چه عشقی تهیه کردی!) رو بردار و در یک فضایی که سکوت و خلوت هست بذار و بشین کنارش. یک شمع ساده، بدون اسانس روشن کن و دفتر عیاردارت رو بردار و شروع کن به نوشتن؛ هر آنچه که دل تنگت می‌خواهد بنویس.

مثلاً بنویس: «مریم عزیزم، دلبرجانم، 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 دستت رو رها کرده بودم. من رو ببخش که جاهایی تو رو بردم که نباید می‌بردم، چیزهایی گفتم که نباید می‌گفتم، کارهایی کردم که نباید می‌کردم، چیزهایی که نباید می‌خوردم رو خوردم، چیزهایی که نباید می‌دیدم رو دیدم. اما قول می‌دم از امروز رفیق نابی برات باشم همین‌جور که تو همیشه بودی. دلبرِ جانم، رفیقِ نابم، هرچی بوده گذشته، مهم اینه که من امروز درسش رو برداشتم و آخ که چه درس‌هایی به من داد! الهی صد هزار مرتبه شکر بابت تک‌تک درس‌هایی که به من داد.»

#### ۴- نقاشی الهی

امروز یه دفتر نقاشی با یه بسته مداد رنگی برای خودت تهیه کن و با عشق و ذوق، با همون حس و حال بچگی بشین روی زمین و یه نقاشی خوشگل کودکانه بکش. یادت باشه این تمرین رو با دست مخالفت انجام بدی، بعد هم خیلی خوشگل رنگش کن. حس و حالی که بعد از این تمرین به دست میاری رو از همین الان بهت می‌گم که نوش جونت باشه.

**۵- شکرگزاری پیش از خوردن غذا**

از امروز تا پایان چالش قبل از غذا خوردن، غذات رو ببینش 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 تا رسیده به بشقاب غذای تو! به این فکر کن که از زمان کاشت اون گیاه یا هر چیز دیگه‌ای که توی غذات هست، چند نفر زحمت کشیدن و اون غذا حاصل دسترنج چند نفر می‌تونه باشه؟ شاید هزاران نفر! که به لطف دلبرجان همه با هم هماهنگ شدن تا تو اون نعمت و برکت رو توی سفرهات 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 رو شروع کن. راستی اون غذای جانانه و الهی نوش جانت باشه.

**۶- خاطرات کودکی**

امروز با نیت الهی و لبخند روی لب یک خاطره‌ی خوب از دوران کودکی خودت رو با جان در دفتر عیاردار شکرگزاری بنویس.

آخ که چه تمرین‌های بی‌نظیری داریم! عجب روزی بشه!  
می‌دونم که تک تک ماها منتظریم که فردا برسه، تا تمرین‌ها رو انجام بدیم.

خب، این هم از تمرینات روز سوم

نازنینم، مثل همیشه، پر قدرت، جانانه و با صلابت تمرینات رو انجام بده. همه‌ی شما نازنین‌ها رو به دستان پر نعمت و برکت دلبرجان می‌سپارم.

تو مردی و نظرت در جهان جان نگر نیست

چو باز زنده شدی زین پس بدانی زیست

هر آن کسی که چو آدمیس مرد و باز آمد

مدرس ملکوت است و بر غیوب خفست

یابگو به کد امین ره از جهان رفتی

وزان طرف به کد امین ره آمدی که خفست

(حضرت مولانا دیوان شمس)

## In the name of God

Hello and welcome, my dear one, to The Gratitude of Soul and Cosmos Challenge.

Oh God, please help us today to act strongly.

### God my hope is in you

#### 1. The Divine Cold Shower

Today, take a cold shower with sacred intention. If you have never done it before, start with warm water, then slowly make it cooler until it is cold, with this method this way your body adjusts easily. Under the water, thank God for the blessing of being able to shower, for this fresh cold water, and for the body that allows you to feel it. Thank God for the gift of your soft skin that experiences this pure moment.

## 2. Devin Silence

From today until the end of the challenge, be silent for 9 minutes every day, complete silent, in a quiet place, sit cross-legged on the floor, close your eyes, and rest your hands on your knees.

Breathe deeply, slowly, and consciously during this 9 minute.

Focus only on your inhale and exhale, be careful my dear, feel your breath.

**Important Note:** If you cannot sit on the floor, do this practice in any position that works for you.

## 3. A Conversation with Inner Child

Place framed childhood photo and the flower you brought yesterday in a quiet, peaceful space. Sit next to them, light an unscented candle, and write to your inner child everything your heart wishes to say.

For example:

“My dear Maryam, my love, my true friend, thank You for days you were with me, even when I ignored You. I promise to stand behind You like a lion and above You like an eagle.

I promise to take your hand with love.

Forgive me for the times I let you go, for the places I took You that I should not have, for the words I spoke that I should not have, for all things I do that I should not have, for the things I ate and saw that I should not have. But from today I promise to be a loyal friend, just as You always were to me. My dear, my true friend, past is gone, what matters is that I have learned the lessons.

There were important lessons. God Thank You a hundred thousand times for every lesson You taught me."

#### 4. The Divine Drawing

Today, buy yourself a drawing pad and colored pencils. Sit on the floor and draw something simple and joyful with full of joy.

Do it with your non-dominant hand, and then color it in beautifully.

The feeling you'll have afterward is truly special.

#### 5. Gratitude Before Eating

From today until the end of the challenge, before each meal, look at your food. For a few moments, think about the long journey each ingredient has taken to arrive at your plate, the

**6-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 3**

**چالش ۶ روز شکرگزاری  
جان و جهان  
روز ۳**

seeds planted, the farmers' efforts, the hands that harvested, transported, and prepared it.

Maybe thousands of people played a part in bringing this blessing to you, coordinated by God's grace.

For 18 seconds, in deep silence and with a smile, give thanks for every ingredient. Then begin to eat.

**6. A Memory from Childhood**

Today, with divine intention and a smile, write one happy memory from your childhood in your gratitude notebook.

What great practices we have today! What a day this will be. I know each of us is eager for tomorrow to do practices.

So, this is the practice for Day 3.

My dear, as always, do them powerfully, with love, and with strength.

I entrust all of you to God's blessed hands.