



درود و خدایوت

یک خانه پر زستان مستان نورسیدند
دیوانگان بندی ز نجرها دیدند
بس احتیاط کردیم تا نشوند ایشان
کوبی قضا دهل ز دبانگ دهل شنیدند
جان های جمله مستان دل های دل پرستان
ما که قفس شکستند چون مرغ بر پریدند

(حضرت مولانا / دیوان شمس)

به روز پنجم چالش جان و جهان خوش اومدی، کم کم داریم
به آخرهای چالش نزدیک می‌شیم. می‌خوایم امروز رو جانانه
و الهی شروع کنیم.

الهی به امید تو

۱- پاکسازی الهی مادر زمین

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





۲- دست‌بوسی فرشته‌های زندگی

به به... عجب روزیه امروز! می‌رسیم به یکی از بهترین تمرین‌های این چالش ۶ روزه‌ی جان و جهان، امروز با تمام وجودت به دو تا از فرشته‌های زندگیت که دلیل بودن تو، توی این بازی هستن عشق بده.

آره امروز، روز دست‌بوسی پدر و مادر هست، امروز برو و با عشق، دست پدر و مادرت رو مثل همون کودکی که از سر و کولشون بالا می‌رفتی، ببوس. اگر ازت دورن باهاشون تماس بگیر و با کلام الهیت باهاشون عشق بازی کن. ازشون سپاسگزار باش که تو رو به این دنیا آوردن و اگر عروج کردند، شرایطش رو داری پیششون به آرامستان برو اگر شرایطش رو نداری براشون با نیت الهی یک نامه‌ی عاشقانه بنویس و ازشون سپاسگزاری کن.

(احساس ناب الهی و بی‌نظیری در این تمرین هست، از همین الان به همه‌مون این حال رو تبریک می‌گم.)

خدا جونم! الهی صد هزار مرتبه شکرت که به ما اجازه دادی این تمرین الهی رو با همون جرأت و جسارت کودکی انجام بدیم.





6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 5

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۵



۳- عشق‌بازی با حیوانات

امروز به یه حیوان آب و غذا بده. هر حیوانی که نزدیک بود. می‌تونی برای پرنده‌ها، گربه‌ها یا سگ‌ها آب و غذا بذاری و بهشون عشق بدی.

نکته مهم: نازنینم زمانی که بهشون غذا دادی بشین و غذا خوردنشون رو با دلِ حاضر 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.

۴- استوری الهی

امروز یک تصویر الهی رو استوری کن، به نظرت چی می‌تونه باشه؟

آره از عشق‌بازی تمرین قبلی یعنی تمرین شماره‌ی ۳ زمانی که داری به اون حیوان‌های نازنین غذا می‌دی، عکس یا فیلم بگیر و اون رو در بستر یک شبکه‌ی اجتماعی استوری کن. همچنین یک جمله که می‌تونه به صورت متن یا کلامی باشه رو از احساس ناب الهیت که حین انجام اون تمرین داشتی به اون استوری اضافه کن.





۵- دوری از غیبت و قضاوت دیگران

از امروز به هیچ عنوان پای صحبت کسی که اهل غیبت و قضاوت کردن هست نشین. مراقب گوش‌های نازنینت باش، ما با گوشِ جان، فقط و فقط درباره‌ی نعمت، زیبایی و ثروت الهی می‌شنویم.

«یادت باشه گوش ما گوش خداست»

۶- غیبت نکردن حتی در ذهن

نازنینم از امروز سعی کن خودت هم پشت سر کسی غیبت و قضاوت نکنی. حتی توی ذهنت هم کسی رو قضاوت نکن.

اینم از برنامه‌ی روز پنجم، الهی شکر، الهی شکر که توی این مسیر الهی هستیم و هر لحظه داریم روی خودمون کار می‌کنیم. نازنینم مراقب سرزمین وجودت باش، روزت الهی باشه جون دلم.

بی‌تثانی هر تثنان را بر شکن

باشان از بی‌تثنان پرده شده

بارنامهٔ پاسبان را بر شکن

روز مطلق کن شب تاریک را

شمع جان و شمعدان را بر شکن

شمس تبریز آفتابی آفتاب

(حضرت مولانا/دیوان شمس)





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

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۵



Hello and Welcome to Day 5 of Gratitude of Soul and Cosmos Challenge. We are nearing the final step of our challenge, and want to start today with divine energy.

God my hope is in you

1. Divine Cleansing of Earth

Today, with divine intention, take a large garbage bag and some gloves, and go out to collect garbage whether in nature or around your neighborhood. Yes, my dear, we must take care of our Mother Earth, because this is our home. Do this with love.

2. Honoring the Angels of Your Life

Wow... What a blessed day this is! This is one of the most beautiful practices of this 6-day challenge. Give your love to the angels of your life, I mean your parents, they give life to you on this earth.

Yes, today is the day to lovingly kiss their hands, today kiss their hands with love like when you were child. If they are far away, call them and pour love





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

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۵



into your words. Thank them for bringing you into this world.

If they are now in heaven, if you are able, go to the cemetery or if you can't write down a letter for them with divine intention.

(This practice carries a unique, divine feeling, I already congratulate us all for it!)

Oh God, thank You a hundred thousand times for allowing us to do this practice with the courage and joy of a child.

3. Loving the Animals

Today, give food and water to an animal, any animal near you. You might feed birds, cats, or dogs, and offer them love.

Important note: after you feed them, sit for a while and watch them eat.

God, thank You a hundred thousand times for giving us this chance to experience this divine and precious feeling.





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

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۵



4. A Divine Story

Today, share a divine photo as a story. What could that be?

Yes, take a photo or video from the practice number 3, while feeding those sweet animals, and post it on social media as a story. Also add a heartfelt sentence, either written or spoken that reflects the pure feeling you experienced during that moment.

5. Avoid Gossip and Judgment

From today, avoid sitting with those who gossip or judge. Protect your precious ears, my dear. We listen only to blessings, beauty, and divine abundance with our ears.

Remember, our ears are the ears of God.

6. No Gossip, even in the Mind

My dear, from today, also try not to gossip or judge anyone even silently in your own thoughts.





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

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۵



This is today's program. Thank God, Thanks to be the Divine that we are on this path, working on ourselves moment by moment. Take care of the sacred land of your soul, my beloved. May your day be divine and blessed.

