



18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 9

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۹



بنام خداوند بخشنده و مهربان

به نام آن که جان را فکرت آموخت چراغ دل به نور جان برافروخت
ز فضلش هر دو عالم گشت روشن ز فیض خاک آدم گشت گلشن

(شیخ محمود شبستری)

روز نهم این چالش الهی و بی نظیر، ۲ تمرین جانانه داره که باید تک تک تمرین ها رو جانانه با نیت الهی انجام بدی.

الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم باید هر روز دل یک نفر رو شاد کنی. فرقی نمی‌کنه مادی باشه یا معنوی، مهم اینه که دلش رو جانانه و الهی شاد کنی.

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم وقتی دوش می‌گیری به بدنت عشق بده، با بدنت صحبت کن، یادت باشه بدنت می‌فهمه، ازش با تمام وجودت سپاسگزاری کن که تا امروز جانانه بهت خدمت کرده.





مثلاً بگو: الهی صدهزار مرتبه شکرت بابت چشم‌ها و گوش‌هایی که می‌تونم ببینم و بشنوم، چشم‌ها و گوش‌های نازنینم از شما جانانه سپاسگزارم که کنار من هستین، من هم عاشقانه از شما مراقبت می‌کنم، قول جانانه می‌دم که با شما چشمان نازنینم هر چیزی رو ببینم و با شما گوش‌های نازنینم هر چیزی رو نشنوم، من با تمام وجودم شما رو دوست دارم و از شما بیشتر از قبل مراقبت خواهم کرد.

الهی صدهزار مرتبه شکرت که ۹ روز الهی از این چالش بی‌نظیر تموم شد و ۹ روز بی‌نظیر دیگه باقی مانده! راستی حواست هست نصف راه رو اومدیم، داریم چه روزهای ناب الهی رو سپری می‌کنیم، این روزها رو جانانه با حضورت شاهد باش.

مراحمی است با شادی که شادی آن من باشد مراقولی است با جانان که جانان جان من باشد
اگر هشیار اگر مستم، نکیر و غیر او دستم و کر من دست خود خستم، همودمان من باشد

(مولانا)





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

The ninth day of this extraordinary, divine challenge brings two heartfelt practices that must be embraced with divine intention.

God, my hope is in you

1. From today through the 18th day, each day, bring joy to one person's heart. Whether through material kindness or spiritual, make sure their heart is truly touched with divine happiness.
2. From today through the 18th day, as you take a shower, speak lovingly to your body, it understands and listens. Thank it for serving you tirelessly.

You could say: "O Lord, thank you a hundred thousand times for my eyes and ears that allow me to see and hear. My dear eyes and ears, I am deeply grateful to you for being with me. I lovingly take care of you. I make a heartfelt promise that with you, my precious eyes will not see just anything, and with you,





**18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 9**

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۹



my dear ears will not hear just anything. I love you with all my heart and will take even better care of you than before."

"O Lord, thank you a hundred thousand times for the nine divine days of this extraordinary challenge, nine more divine days remaining!"

Do you realize? We are halfway there. We are witnessing days of pure divinity. Embrace them with all your heart.

