

بادلوں کی طرح خیالات۔

تصور کریں کہ آپ ایک بڑی گھاس والی پہاڑی پر پڑے ہیں۔
اپنے پیروں کے نیچے گھاس محسوس کریں۔
آپ کے چہرے پر دھوپ کیسے چمکتی ہوگی؟
ایک نرم ہوا کے احساس کا تصور کریں۔
اپنے ارد گرد پرندوں کی آوازیں سنیں۔
اور کچھ نہیں ہے۔

صرف تم ، پہاڑی اور کھلے آسمان۔
اب ، تصور کریں کہ آپ کے خیال میں ہر سوچ ایک بادل ہے
جو اوپر سے گزر رہا ہے۔

ہر سوچ پر غور کریں جیسے یہ آتا ہے اور اسے دیکھتے ہیں
جیسے آپ دھوپ والے دن بادل کو گزرتے ہوئے دیکھیں گے۔
آپ اس کے بارے میں کچھ کرنے کی کوشش نہیں کر رہے
ہیں ، اس کے بارے میں فکر نہیں کر رہے ہیں یا اسے تبدیل
کرنے کی کوشش نہیں کر رہے ہیں۔ صرف
مسکراہٹ کے ساتھ اس کا مشاہدہ
آپ کو مزید خیالات پیدا ہونے لگیں گے۔
ان کے بارے میں بھی کچھ نہ کریں۔
بس انہیں اپنے آسمان پر آتے دیکھیں اور پھر آہستہ سے
تیریں۔

سائنس اندر ، سائنس باہر۔

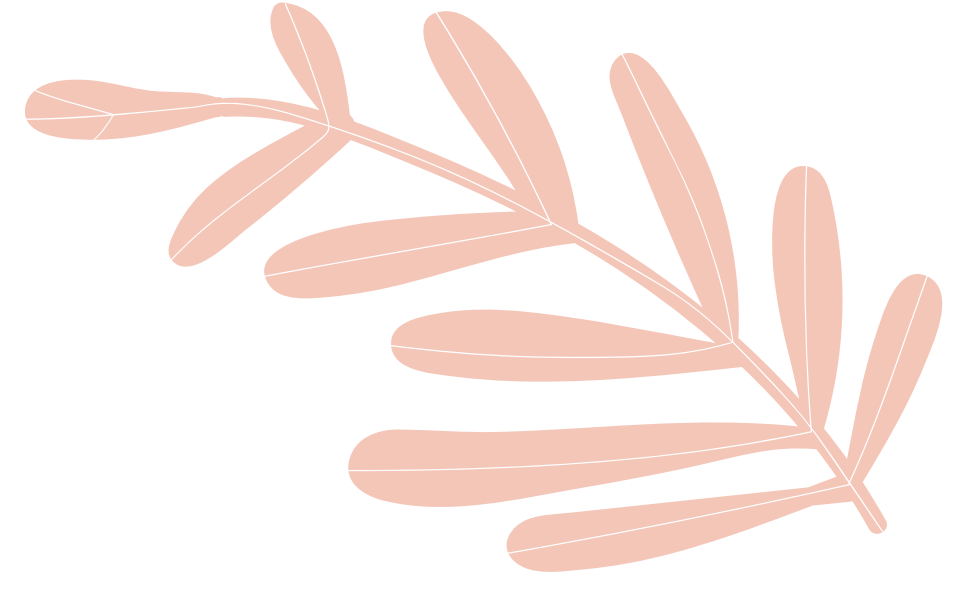
بمدرد دوست۔

آرام دہ اور پرسکون پوزیشن حاصل کریں۔
آنکھیں بند کرو اور دل پر ہاتھ رکھو۔
تصور کریں کہ آپ ایک محفوظ اور آرام دہ جگہ پر ہیں۔

اب تصور کریں کہ آپ کے پاس ایک وزیٹر ہے۔
وہ ایک بمدرد دوست ہیں - حکمت ، طاقت اور غیر مشروط
محبت سے بھرا ہوا ہے۔
چند لمحے نکالیں۔

اپنے بمدرد دوست کو زیادہ سے زیادہ تفصیل سے تصور
کریں۔
اپنے آپ کو یہ محسوس کرنے دیں کہ ان کی موجودگی میں
یہ کیسا ہے۔
اسے چند لمحوں کے لیے اپنے ذہن میں رکھیں۔

اپنے دوستوں کی موجودگی سے لطف اندوز ہونے کے لیے کچھ
مزید لمحات نکالیں۔
آپ کا دوست آپ کا ایک حصہ ہے۔
وہ تمام رحم دل جو آپ محسوس کر رہے ہیں وہ آپ کی اپنی
اندرونی حکمت سے بہہ رہا ہے۔



انسانی روح میں گہرائی "
میں ہمت کا ذخیرہ ہے۔ یہ
ہمیشہ دستیاب ہے ، ہمیشہ
" دریافت ہونے کے منتظر ہے

Pema Chodron

