



Mengamati Batinku



Sahabat dekat maupun jauh,

Seperti biasa, semoga melalui pesan ini, anda dalam keadaan baik, sehat dan bahagia.

Pada hari Guru Rinpoche ini, saya ingin berbagi dengan anda beberapa baris dari instruksi inti:

Ketika aku mengamati batinku, dharma menjadi sangat penting.

Ketika aku mengamati batinku, aku melihat batinku sebagai yang paling penting.

Ketika aku mengamati batinku, aku melihat perubahan di batinku.

Ketika aku mengamati batinku, welas asihku meningkat.

Ketika aku mengamati batinku, aku melihat pentingnya meditasi.

Ketika aku mengamati batinku, aku melihat esensi dharma.

Ketika aku mengamati batinku, cengkeramanku berkurang.

Dengan semua cinta dan doa,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche