SAMYE INSTITUTE

जब मेरो मनलाई हेर्छु...

नजिक तथा टाढाका प्रिय मित्रहरू,

म आशा गर्छु, सधैँ झैं यो पत्रले तपाईंलाई राम्ररो, स्वस्थ र सुखी नै पाउनेछ।

आजको गुरु दशमीको दिनमा म तपाईंहरूलाई केही सारगर्भित उपदेश पस्कन चाहन्छु।:

जब मेरो मनलाई हेर्छु, धर्म अत्यन्त महत्त्वपूर्ण पाउँछु।
जब मेरो मनलाई हेर्छु, तब म मेरो मन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पाउँछु।
जब मेरो मनलाई हेर्छु, म मेरो मनमा परिवर्तनहरू देख्छु।
जब मेरो मनलाई हेर्छु, तब अरु प्रति मेरो करुणा बढ्दछ।
जब मेरो मनलाई हेर्छु, म ध्यानको महत्व देख्छु।
जब मेरो मनलाई हेर्छु, म धर्मको सार देख्छु।
जब मेरो मनलाई हेर्छु, मेरो ग्राह कम हुन्छ।

मेरो न्यानो माया र शुभ कामना,
सर्व मङ्गलम!

फाग्छोग रिन्पोछे