



## Observando minha mente



Queridos amigos próximos e distantes,

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes.

Neste dia de Guru Rinpoche, gostaria de compartilhar com todos essas breves linhas de instrução essencial:

Quando observo minha mente, o dharma se torna muito importante.

Quando observo minha mente, vejo que ela é o mais importante.

Quando observo minha mente, vejo as mudanças em minha mente.

Quando observo minha mente, minha compaixão aumenta.

Quando observo minha mente, vejo a importância da meditação.

Quando observo minha mente, vejo a essência do dharma.

Quando observo minha mente, meu apego é reduzido.

Com todo o carinho e preces,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche