



Наблюдение за разумом



Дорогие друзья, как близкие, так и далекие,

Надеюсь, вы все чувствуете себя хорошо, здоровыми и счастливыми, когда читаете это письмо. Сегодня, в день Гуру Ринпоче, я хочу поделиться с вами несколькими строками прямой наставнической инструкции:

Когда я наблюдаю за своим разумом, дхарма становится для меня очень важной.

В этот момент я вижу свой разум как нечто самое главное.

Наблюдая свой разум, я отмечаю в нем изменения.

Это позволяет моему состраданию становиться еще более истинным.

В этом наблюдении я понимаю, насколько важна медитация.

Именно тогда я постигаю суть дхармы.

И, что немаловажно, мои привязанности начинают расслабляться.

С любовью и молитвами,

Сарва Мангалам.

Пакчок Ринпоче

