



## Observando mi mente



Queridos amigos en todo el mundo:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices.

En este día de Guru Rinpoche quiero compartir con ustedes estas instrucciones esenciales:

Cuando observo mi mente, el dharma se vuelve muy importante.

Cuando observo mi mente, veo mi mente como lo más importante.

Cuando observo mi mente, veo los cambios en mi mente.

Cuando observo mi mente, aumenta mi compasión.

Cuando observo mi mente, veo la importancia de la meditación.

Cuando observo mi mente, veo la esencia del dharma.

Cuando observo mi mente, se reduce mi aferramiento.

Con todo mi amor y plegarias,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche