تأمل التونغ لين على ذات المرء

أعثروا على موضع مريح واغمضوا أعينكم وتأكدوا أنكم تجلسون مستقيمين كيلا تستغرقوا في النوم وركزوا على تنفسكم.

حاولوا الحصول على شيء من التركيز

والآن ادعوا مخلوقاً سامياً ليكون معكم في تأملكم

انظروا إليهم وهم أمامكم في غاية الجمال والتألق والحب

قوموا بالسجود الذهني من خلال تقدير سماتهم وقدموا لهم الهبات

اعترفوا أمامهم بأي شيء قد يكون مدمراً الآن لتأملكم وإبتهجوا بشيء جميل كنتم قد فعلتموه

اطلبوا منهم أن يساعدوكم في تأملكم وشاهدوا مقدار سعادتهم لأنهم يرونكم تتأملون وبالطبع سيوافقون على مساعدتكم

والآن استحضروا في عقولكم موقفاً تكونوا فيه في المستقبل، موقف تشعروا فيه عادةً بالإنزعاج أو بعدم الإرتياح أو مشكلة تقض مضجعكم ولم تحل بعد

*أنظروا إلى أنفسكم وأنتم في الموقف وكما في السابق تخيلوا أنفسكم وأنتم تجلسون على ذلك السرير **وأنتم** في الوقت الحاضر تجلسون أمام مستقبلكم **وأنتم** تشاهدوه.*

*والآن أنظروا إلى كل المشاكل وكل ما يزعجكم، مستقبلكم **أنتم**، وهذا الموقف البغيض وهذا الآن هو الدخان الأسود أو قطران أسود في أجسامكم، في أجسامكم المستقبلية وكما في السابق نمر بعملية تنظيف أنفسكم عن طريق حاضركم، **أنتم** تستخدمون التنفس كمضخة لتنظيف كل هذا الدخان لمستقبلكم **أنتم**. وقبل أن تنجحوا في عمل ذلك عليكم أن تذكروا أنفسكم بما تقوموا بعمله ولماذا تقومون بعمله وضعوا حافزاً جيداً لذلك وهو أمر يسير في هذه الحالة لأن الأمر يتعلق بكم، أليس كذلك؟ وكلنا نقدر أنفسنا.*

*إذاً صمموا فحسب على أنكم ستقومون بمساعدة مستقبلكم **أنتم** وبأقصى قدراتكم الآن وأزيلوا منه هذا الدخان أولاً من خلال تركيزه في مركز الصدر إلى حبة زيتون سوداء صغيرة ومن ثم استمروا باستخدام تنفسكم لتسحبوا هذه الزيتونة خارج أجسامكم عن طريق أنبوب التنفس إلى الخارج في الهواء.*

والآن أعيدوا التركيز على الشعلة الموجودة في قلوبكم، قلوبكم في الزمن الحاضر وهذه الشعلة هي أنانيتكم وجهلكم وهي تحترق في قلوبكم وعندما أقول "إبدؤا" ستستنشقون كل الدخان الأسود للداخل وسيلج داخلكم في نفس واحد فحسب إلمسوا الشعلة وستنبخر، ستتبدد، إنتهى الأمر، كما أن الشعلة انطفأت.

*قوموا بذلك الآن: **إبدؤا***

عندما يتلاشى التواء أبيض من الدخان وتمتليء قلوبكم بالنور الذهبي السعيد وتبتهجون بما قد صنعتم وترسلون هذه المتعة على شكل نوركم الذهبي المحب سيملأ أجسامكم وسيخرج عن طريق مساماتكم وفتحاتكم.

*إنه يحيط بكم وبمستقبلكم **أنتم** وعندما يستنشوقونه يدخل أجسامهم ويغمرهم بالمتعة والسعادة لذلك قوموا بالتنفس عدة مرات لتقوموا بذلك وإفعلوا ذلك لدى خروج النفس.*

وأنظروا إلى أنفسكم، إلى مستقبلكم، أنفسكم، وانظروا كيف يبدوا وانظروا كم قد أصبحوا خفافاً وكم أصبحوا سعداء وإبتهجوا لأنكم نجحتم بذلك فقد أزلتم معاناتكم المستقبلية بنجاح.

والآن أعيدوا التركيز على أستاذكم اللاما، على المخلوق السامي الموجود أمامكم

ادعوهم ليلجوا في داخلكم وشاهدوهم وهم يدخلون فؤادكم ويجلسون على هذا العرش الذي أعددتموه لهم في قلوبكم وأطلبوا منهم أن يبقوا معكم هناك وبالطبع سيقبلون.

بإمكانكم أن تفتحوا أعينكم