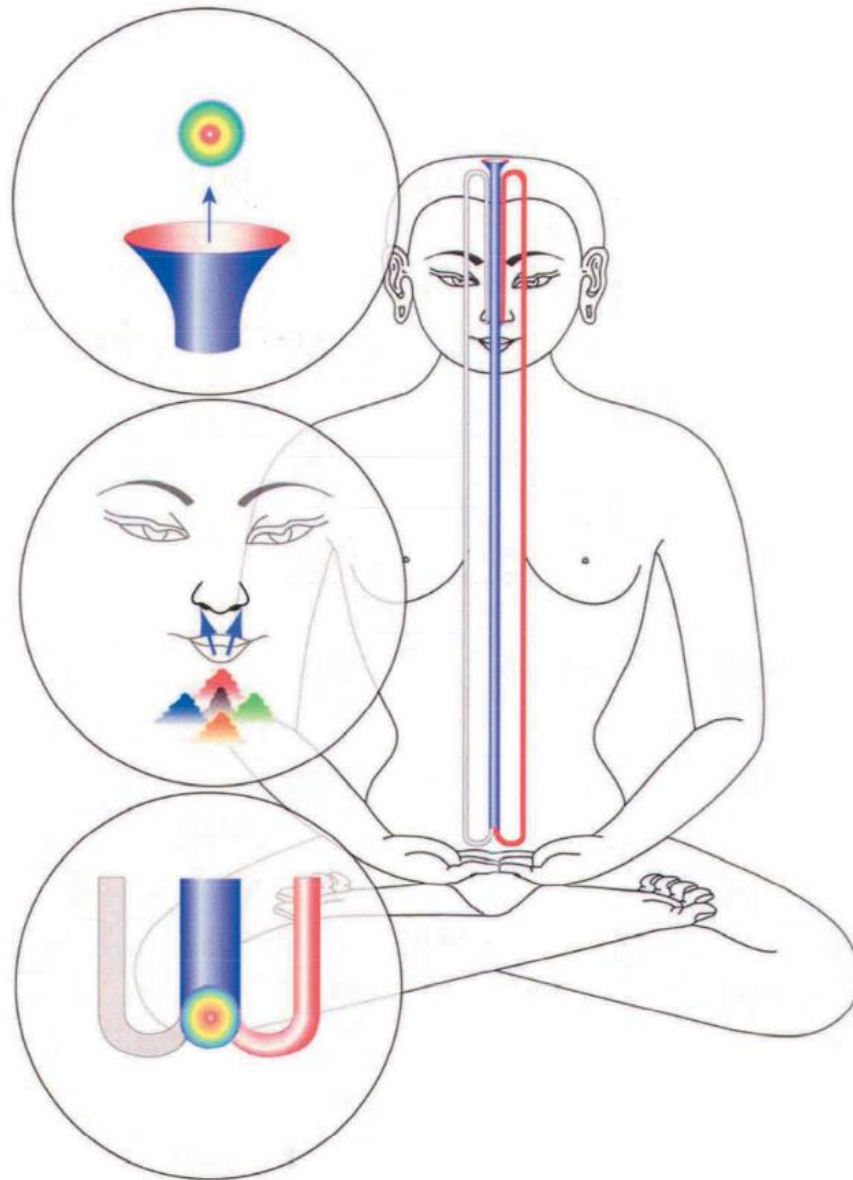


Klärung der drei Kanäle mit den fünf reinen Lichtern, Wege zu positiven Qualitäten öffnen



Stelle dir beim Einatmen durch deine Nasenlöcher vor, dass du sanft die fünf-farbigen Lichter einatmest, die Essenz der fünf ursprünglichen Weisheitsenergien. Während du einatmest, tritt das Licht in deinen Körper ein und folgt den Bahnen der Seitenkanäle bis zur Verbindungsstelle. Halte hier sanft den Atem an und halte einen Moment lang den Fokus, während die fünf farbigen Lichter zu einem leuchtenden Ei werden. Wenn du beginnst, sanft auszuatmen, bewegt sich dieser subtile Atem durch den Zentralkanal nach oben und durchdringt den gesamten Kanal mit Licht. Wenn du den Atem loslässt, entweicht der Atem durch deine Krone und das Licht löst sich im Raum über dir auf. Verweile einen Moment in der Einheit von Raum und Licht. Setze dann diesen Atemzyklus der fünf-farbigen Lichter bis zur nächsten Periode der Mantra-Rezitation fort.