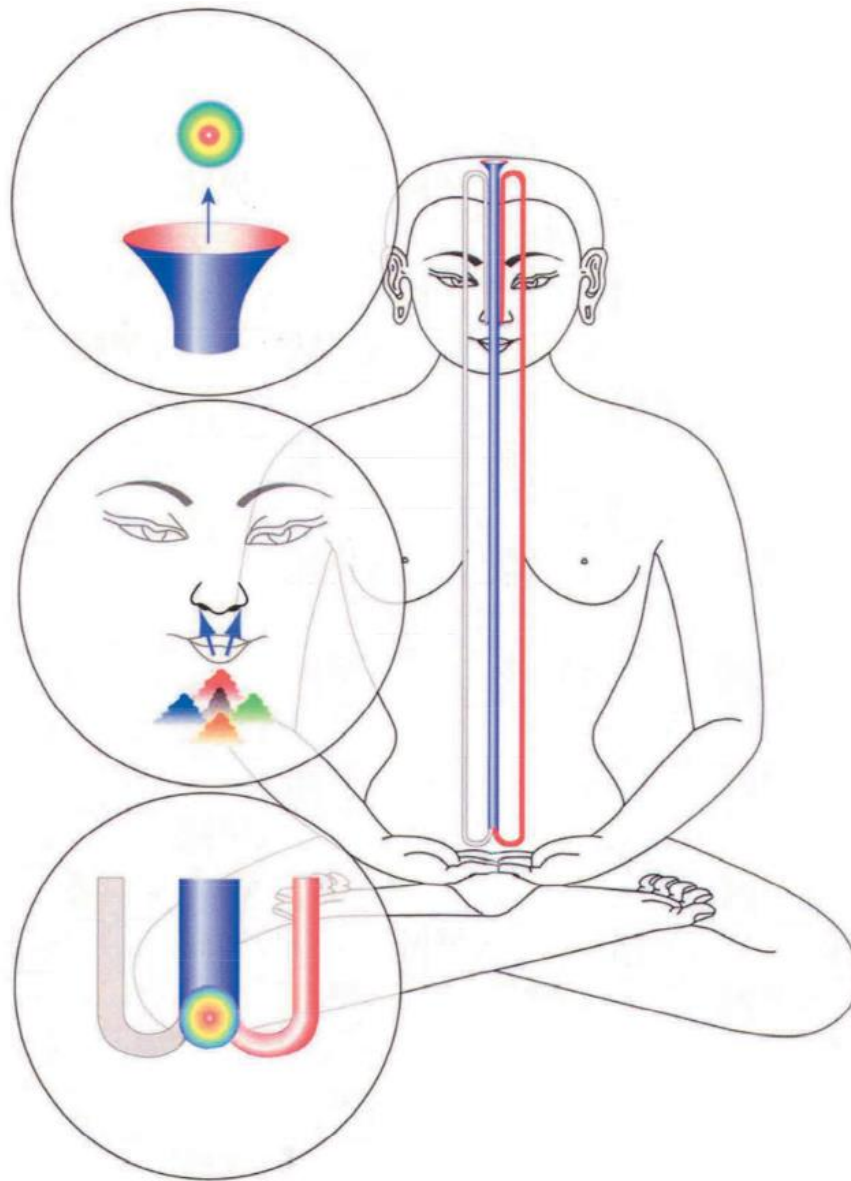


# Verhelder de drie kanalen met de vijf zuivere lichten, open de weg naar positieve kwaliteiten



Stel je voor als je inademt door beide neusgaten, dat je zacht de vijf gekleurde lichten inademt, de essentie van de vijf ingeboren wijsheidsenergieën. Wanneer je inademt, komt het licht je lichaam binnen, volgt de weg van de zijkanalen tot het verbindingspunt. Houd daar je adem een moment vast en stel je dan voor dat de vijf gekleurde lichten een stralend licht-ei vormen. Als je begint met uitademen, beweegt deze subtiele adem omhoog door het centrale kanaal en doordringt dat gehele kanaal met licht. Terwijl je je adem loslaat, gaat deze door je kruin en het licht lost op in de ruimte boven je. Rust dan een moment in de eenheid van ruimte en licht, de onscheidbare staat van zijn. Ga dan verder met deze ademcyclus van vijf gekleurde lichten tot het volgende moment van mantra-recitatie.