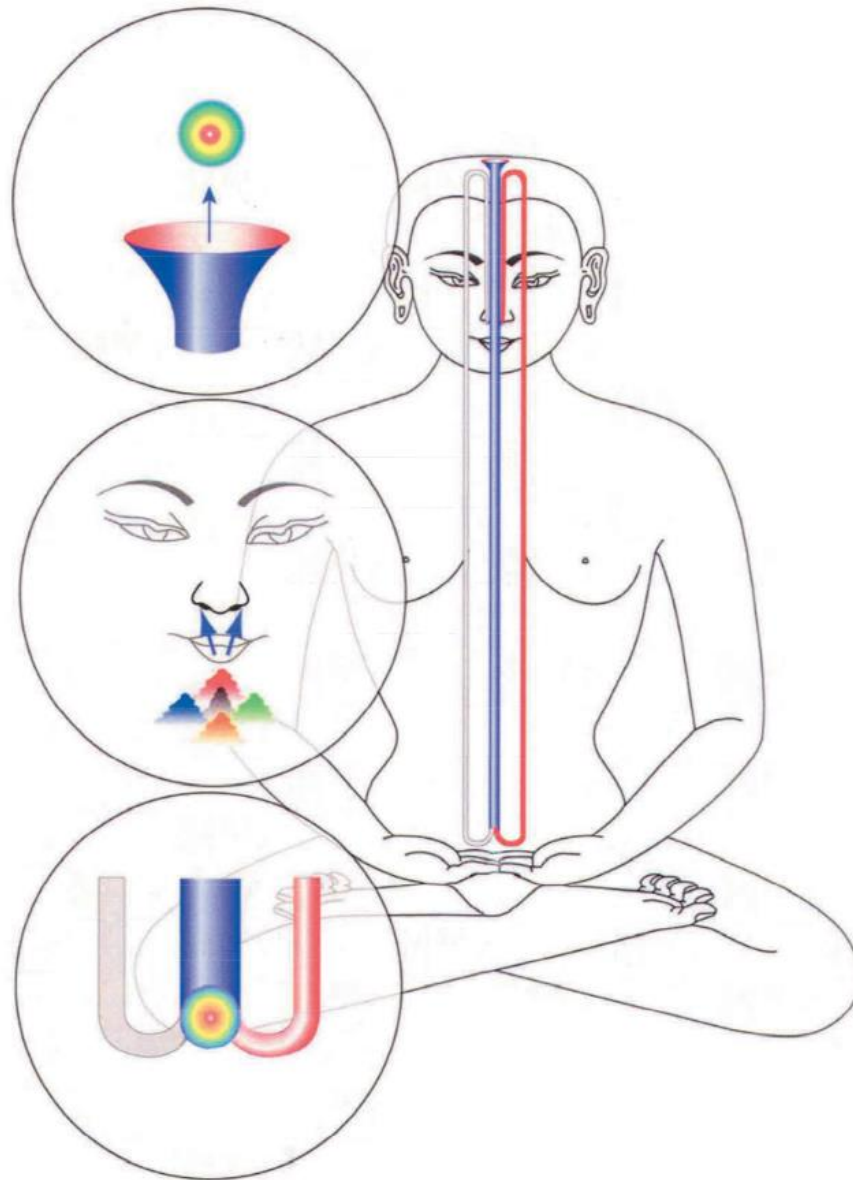


# Despejando los tres canales con las cinco luces puras.

## Abriendo caminos hacia las cualidades positivas.



Imagina mientras inhalas por tus fosas nasales, que estás inhalando suavemente las luces de cinco colores, la esencia de las cinco energías primordiales de sabiduría. A medida que inhalas, la luz entra en tu cuerpo, siguiendo las vías de los canales laterales hasta la unión. Aguanta la respiración suavemente aquí y concéntrate por un momento mientras las luces de cinco colores se convierten en un huevo luminoso. A medida que comienzas a exhalar suavemente, esta respiración sutil se mueve hacia arriba a través del canal central impregnando todo el canal con luz. Cuando liberas la respiración, la respiración se libera a través de tu corona y la luz se disuelve en el espacio sobre ti. Descansa un momento en la unión del espacio y la luz. Luego continúa este ciclo de respiración de las luces de cinco colores hasta el próximo período de recitación de mantras.