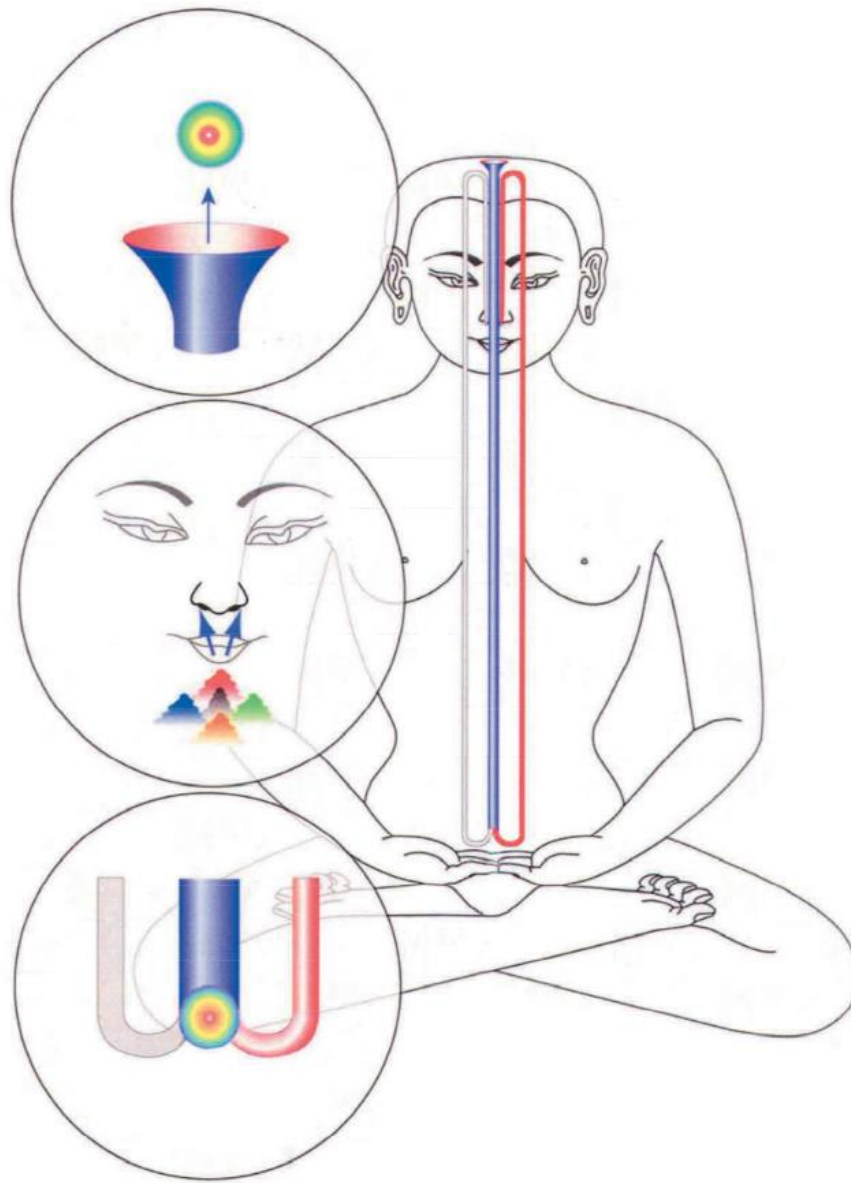


Kolmen kanavan puhdistaminen viiden puhtaan valon avulla, avaten reittejä positiivisiin laatuihin



Samalla kun hengität sisään kummankin sieraimen kautta, kuvittele ja tunne että hengität lempeästi sisään viiden värisiä valoja, viiden alkuperäisen viisauksenergian ydinolemusta . Kun hengität sisään, valot tulevat sisään kehoosi kulkien sivukanavia alas kanavien yhtymäkohtaan. Pidätä hengitystäsi ja keskity hetkeksi samalla kun viiden väriset valot sulautuvat yhteen ja muodostavat munan muotoisen valon. Kun alat lempeästi hengittämään ulos, tämä hienovarainen hengitys liikkuu ylös keskikanavaa ja täyttää koko kanavan valolla. Kun vapautat hengityksen, hienovarainen hengitys vapautuu kruunuchakrasi kautta ja valo hälvenee avaraan tilaa yläpuolellasi. Lepää hetken ajan avaran tilan ja valon yhtymässä. Jatka sitten tätä viiden väristen valojen hengitysten sykliä seuraavaan mantra-resitaatioon saakka.