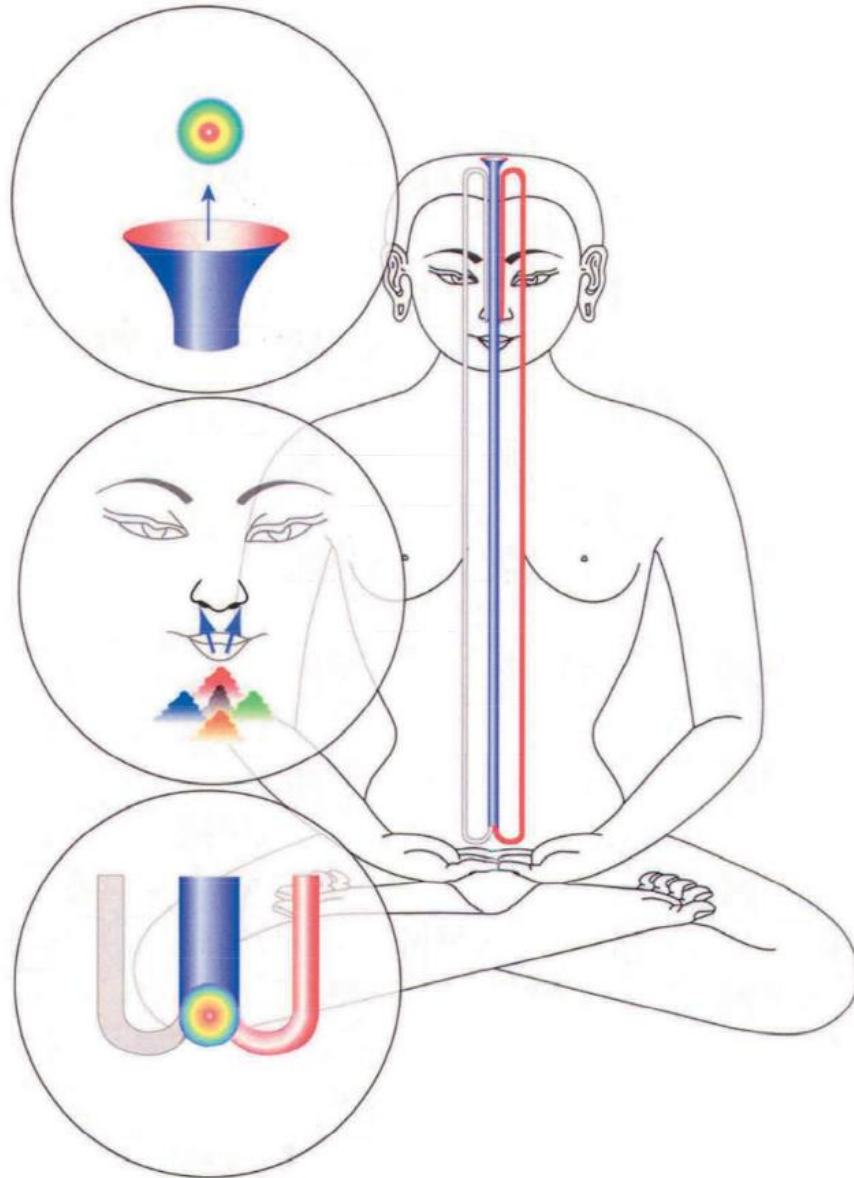


A három csatorna tisztítása az öt tiszta fénnel, megnyitva az utat a pozitív minőségeknek



Képzeld el, hogy az orrunkon keresztül belélegezve, lágyan beszívjuk az ötszínű fényt, az öt őseredeti bölcsesség-energiát. Belégzéskor a fény testünkbe lép, és az oldalsó csatornák útvonalát követve a csatornák találkozásáig halad. Lágyan tartjuk meg itt a lélegzést és összpontosítunk figyelmünket egy pillanatra miközben az öt színű fény egy fénylő tojássá alakul. Amint lágyan elkezdünk kilélegezni, ez a finomszintű lélegzet felfelé halad a középső csatornán, áthatva az egész csatornát fénnel. Amikor kiengedjük a levegőt, a lélegzet a koronacsakránkon keresztül oldódik ki, és a fény a felettünk lévő térbe olvad bele. Pihenjünk meg egy ideig a tér és a fény egyesülésében. Majd folytassuk az öt színű fény lélegzési ciklusát a mantra recitálás következő szakaszáig.