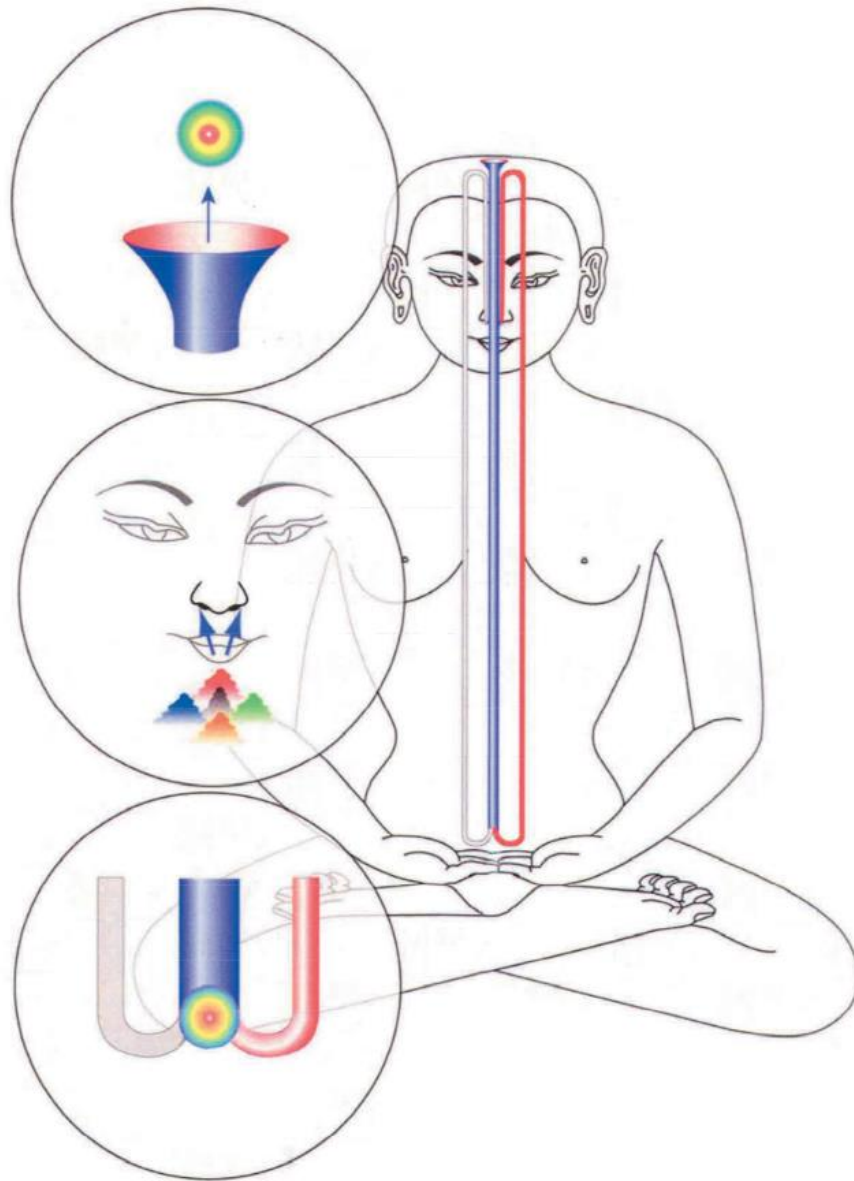


# **Liberare i Tre Canali con le Cinque Luci Pure, aprendo le Vie delle Qualità Positive**



Mentre respiri attraverso entrambe le narici, immagina che stai inspirando cinque luci colorate: l'essenza dell'energia delle cinque saggezze primordiali. Mentre inspiri, la luce entra nel tuo corpo, seguendo le vie dei canali laterali, unendosi nel punto d'incontro alla base. Trattieni il respiro per un attimo e concentrati sulle cinque sfere colorate di luce che unendosi prendono la forma di un uovo luminoso. Mentre espiri dolcemente, il vento sottile si muove verso l'alto nel canale centrale, pervadendo l'intero canale di luce. Quando rilascerai il respiro attraverso la tua corona, espirando, la luce si dissolverà nello spazio sopra di te. Riposa per un momento nell'unione tra spazio e luce: lo stato inseparabile. Mentre continui questo ciclo di respiri sottili, permetti che un senso di gioia emerga e pervada i tuoi: corpo, parola e mente. Continua questo ciclo di respiri utilizzando le cinque sfere colorate e la qualità della gioia fino alla prossima recitazione di mantra.