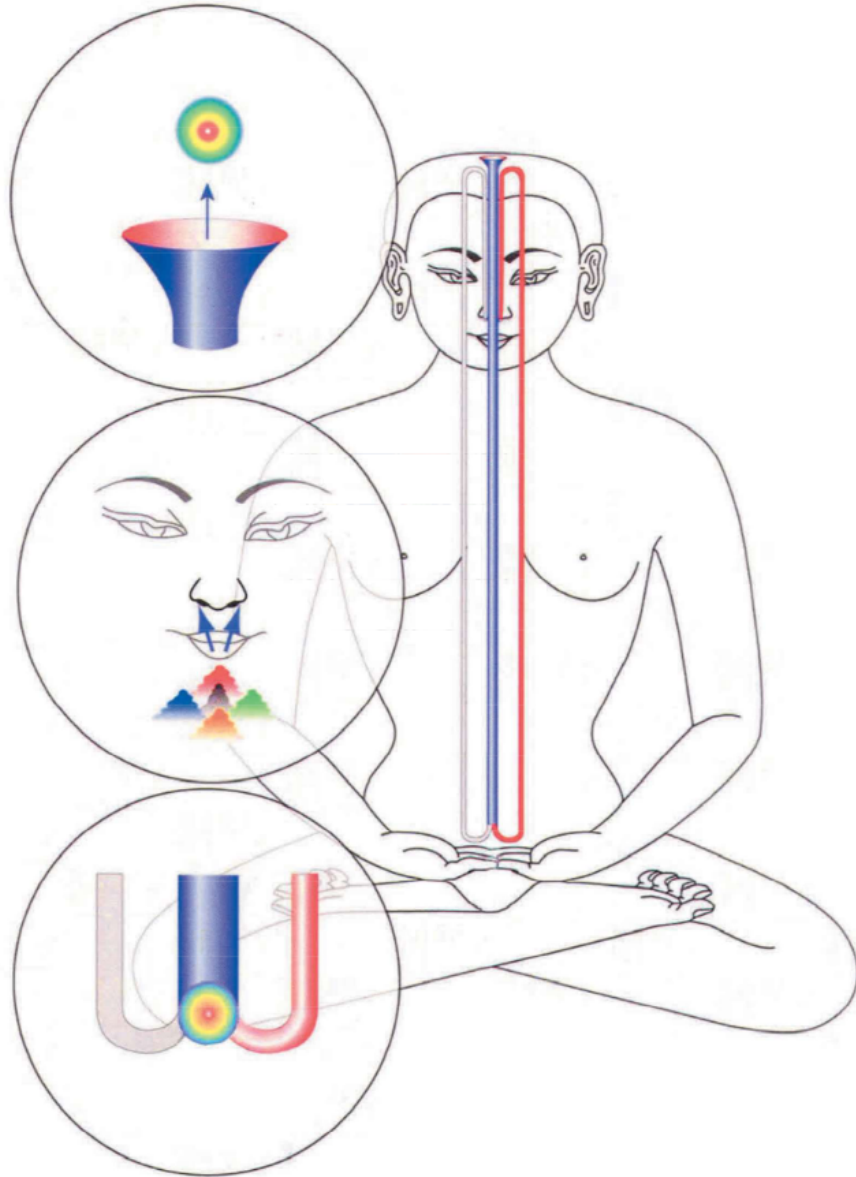


오색의 맑은 빛으로 세개의 채널 정화하기

긍정적 자질이 드러나는 통로열기



양쪽 콧구멍으로 숨을 들이마시면서 오색 빛을 부드럽게 들이마신다고 상상해 보세요.

다섯 가지 근본 지혜의 에너지와 그 본질을 따라 [긍정적 자질]의 빛이 들어옵니다. 양쪽 측면 채널의 경로를 따라 아랫배 채널의 교차점으로 이동합니다. 잠시 숨을 멈추고 집중합니다. 오색 빛이 빛나는 “알”로 변화되는 순간, 부드럽게 숨을 내쉬기 시작하면 미세한 호흡은 빛으로 전체 채널에 퍼지며 중앙 채널을 통해 위로 이동합니다. 내쉴 때 호흡은 크라운 차크라를 통해 방출되고 동그란 “알”의 빛은 머리 위의 공간에서 용해 됩니다. 공간을 채우는 빛과 하나 되어 그 상태에서 잠시 휴식을 취하십시오. 이 미세한 호흡 주기를 계속하면서 [나의 긍정적 자질]이 일어나 몸과 말과 마음에 스며들게 하십시오. 오색 빛의 호흡을 부드럽게 계속하며 [나의 긍정적 자질]에 집중한 상태에서 다음 만트라 낭송까지 이어갑니다.