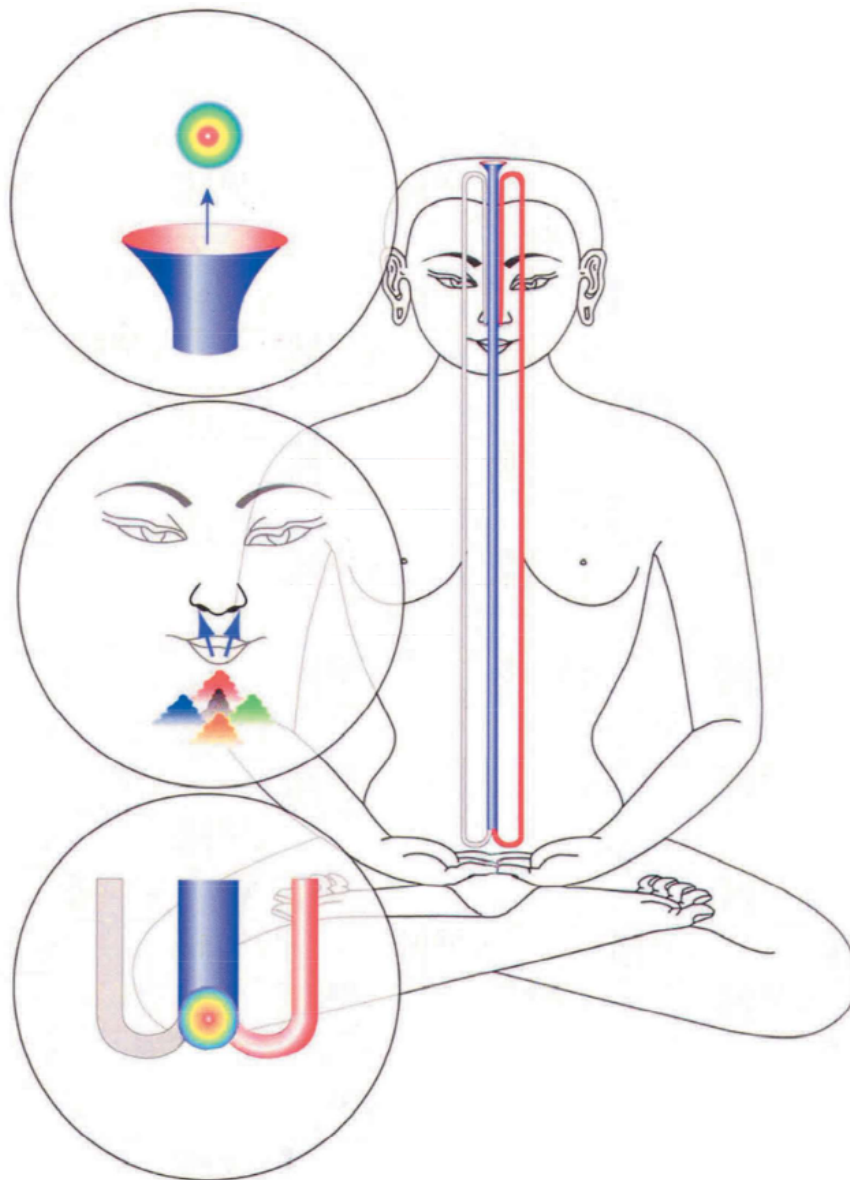


Oczyszczanie trzech kanałów poprzez pięć czystych światel, otwieranie ścieżki dla pozytywnych jakości



Wyobraź sobie, że oddychając obydwoma nozdrzami, łagodnie wdychasz światła w pięciu kolorach, esencję, istotę energii pięciu pierwotnych mądrości. Kiedy robisz wdech, światła wnikają w twoje ciało podążając ścieżką kanałów bocznych, aż do miejsca, w którym kanały się łączą. Zatrzymaj oddech i skoncentruj się na momencie, podczas gdy światła w pięciu kolorach stają się świetlistym jajkiem. Kiedy zaczynasz subtelny wydech, ów subtelny oddech przemieszcza się kanałem centralnym w górę, przenikając całą jego przestrzeń światłem. Kiedy uwalniasz oddech, wychodzi on przez czubek twojej głowy, a światło rozpuszcza się w przestrzeni nad tobą. Spocznij na chwilę w jedności przestrzeni i światła. Oddychaj w ten sposób pięciokolorowymi światłami do następnej serii recytacji mantry.