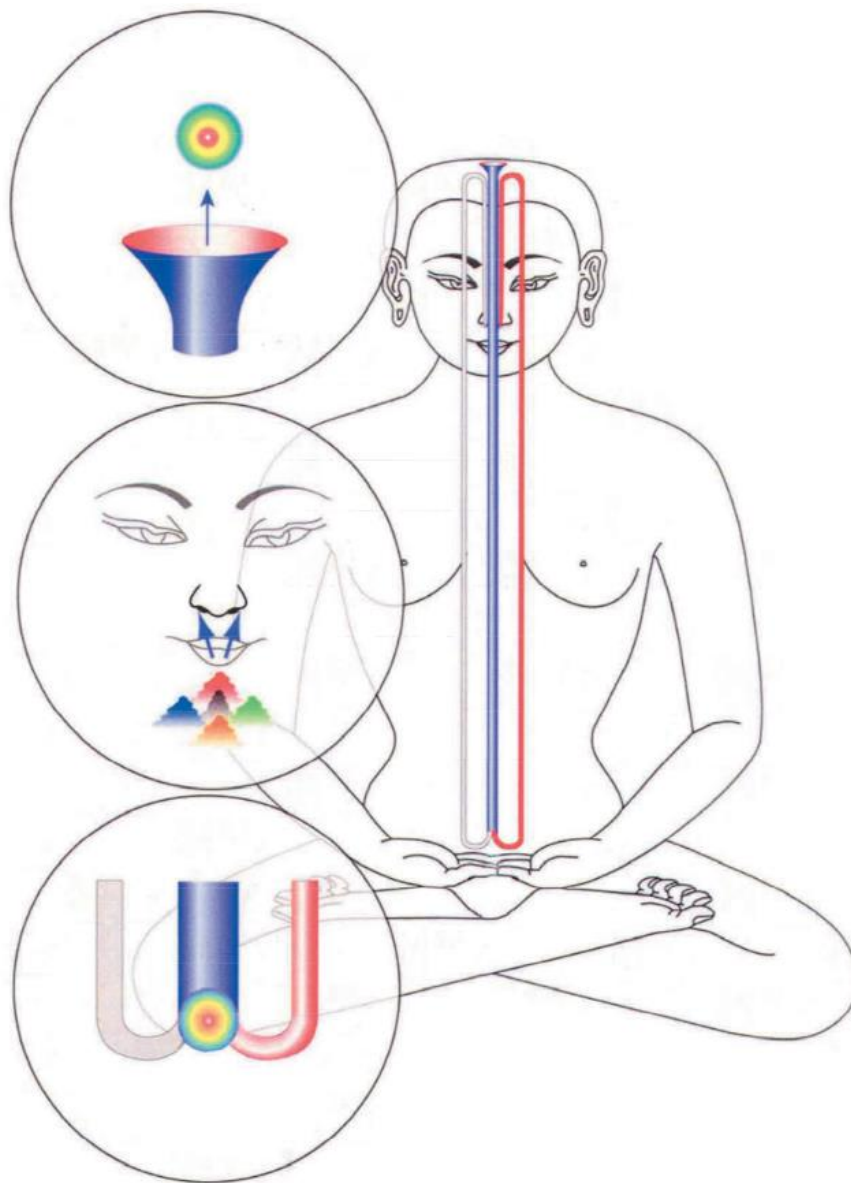


## Purificando os três canais com as cinco luzes puras, abrindo caminho para as qualidades positivas



Imagine que conforme você respire, suas narinas estão inalando suavemente cinco luzes coloridas, a essência das cinco energias primordiais da sabedoria. Ao inalar, a luz entra em seu corpo, percorrendo os canais laterais até a junção. Segure a sua respiração suavemente neste ponto e concentre-se nas cinco luzes que se tornam um ovo colorido e luminoso. Ao exalar suavemente, o sopro sutil sobe pelo canal central, permeando-o com sua luz. Ao liberar a respiração, a luz se libera através da sua coroa e se dissolve no espaço acima da sua cabeça. Descanse por um momento na união do espaço e da luz. Depois, retorne a este ciclo de respiração das luzes de cinco cores até o próximo período de recitação do mantra.