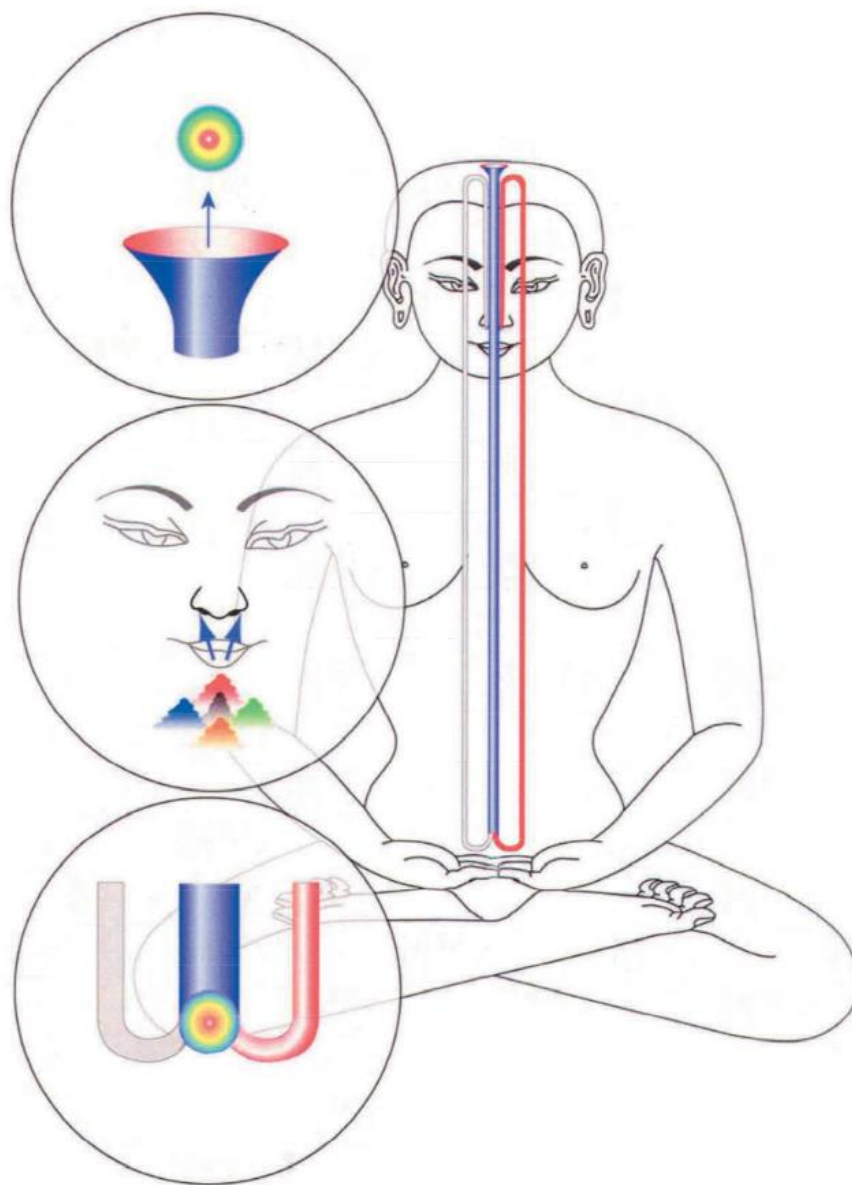


ПРОЧИЩЕНИЕ ТРЕХ КАНАЛОВ ПЯТИЦВЕТНЫМ СВЕТОМ, ОТКРЫТИЕ ПУТЕЙ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ КАЧЕСТВ



Представляйте, вдыхая через обе ноздри, что вы мягко вдыхаете пятицветный свет, сущность пяти извечных энергий мудрости. Когда вы вдыхаете, свет входит в ваше тело, следуя по путям боковых каналов к месту их соединения. Плавно задержите дыхание и сосредоточьтесь: пятицветный свет превращается в светящееся яйцо. Когда вы начинаете плавно выдыхать, это тонкое дыхание движется вверх по центральному каналу, наполняя весь канал светом. Когда выпускаете дыхание, оно выходит через вашу макушку, и свет растворяется в пространстве над вами. Оставайтесь на мгновение в союзе пространства и света. Продолжайте цикл дыхания пятицветного света до следующего периода произнесения мантры.