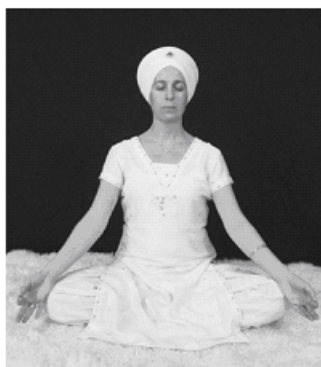




**Dharti Hai, Akasha Hai, Guru Ram Das Hai**  
*Ziemia Jest, Niebiosa Sq, Guru Ram Das jest*

Mantra Isht Sodhana służy do "wyprostowania" związku między skończonym ja i nieskończoną Jaźnią - aby zmanifestować prawdziwą intencję i aby mogło się spełnić przeznaczenie.

Ta mantra łączy Ziemię i bezkresność Eteru oraz projektuje energię z serca. Wykonuje się ją z wizualizacją. Medytacja czyni ciebie uważnym, przenosi do wyżyn duchowości, utrzymuje w skromności i czyni efektywnym w nowych przedsięwzięciach. Przyciąga pomyślne okoliczności.



**Pozycja Łatwa**, ręce w Gyan Mudrze, oczy otwarte na 1/10 lub zamknięte

**Wizualizacja:**

*Dharti Hai* - wizualizuj energię w barwie szarej ziemi, promieniującą z pępka na obie strony, obejmując całą Ziemię.

Utrzymaj.

*Akasha Hai* - z punktu pomiędzy brwiami, wizualizuj bezkresne błękitne Niebo, rozszerzające się ku Eterom. Utrzymaj.

*Guru Ram Das Hai* - wizualizuj z Centrum Serca koliste, ogromne, jasne, białe światło rozszerzające się we wszystkich kierunkach,

obejmujące wszystko w tym świetle

**Czas:** Kontynuuj przez 11 lub 31 minut