



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Practicar La Gracitud –Meditación para Gurprasad Por Puranjot Kaur Khalsa, 22 de Noviembre de 2016

*Texto original extraído de
<http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/practicing-gratitude-meditation-for-gurprasad>*

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur

Meditación para Gurprasad

Esta es una meditación muy sencilla que cultiva la gratitud. También conocida como la meditación “El Regalo de Dios”, permite conectarse con el flujo de dar y recibir. Por lo tanto, esta meditación es excelente para aquellos de nosotros que tenemos problemas con recibir. Nos ayuda a recordar que todo es un regalo de la divinidad.

Postura: Siéntate en postura fácil. Pon tus manos juntas como copas, con las palmas hacia arriba, y mantén este mudra al centro del corazón. La parte superior de tus brazos y codos deberían presionar cómodamente tu caja torácica (estimulando así los puntos meridianos que te llevarán a la relajación).

Mirada: Comienza con los ojos abiertos un décimo, pero permite que se cierren durante la meditación.

Respiración: Respira naturalmente, pero con intención. Permítete experimentar el flujo abundante del Universo. Imagínate ser cubierto con bendiciones ilimitadas. Cree en el poder de la gratitud y comienza a sentir la energía palpable que está contenida en tus manos. Ahí, en tus manos, y en tu respiración y en tu espíritu yace el poder divino universal de dar y recibir.



asociación de profesores
Kundalini Yoga



Foto por Maya Rose (www.mayarosebird.com)

Tiempo: No se dio tiempo a esta meditación. Se sugiere comenzar con 3 a 11 minutos y construir hasta los 31.



ORIGINAL EN INGLÉS

Practicing Gratitude – Meditation for Gurprasad

by [Puranjot Kaur Khalsa](#) | Nov 22, 2016 | [Announcements](#), [Kundalini Yoga](#), [meditation](#) | [0 comments](#)

Meditation for Gurprasad

This is a very simple meditation that cultivates gratitude. Known also as the “Gift of God” meditation, it helps one tap into the flow of giving and receiving. Thus, this meditation is excellent for those of us who have trouble receiving. It helps us to remember that everything is a gift from the divine.

Posture: Sit in easy pose a straight spine. Cup the hands together with the palms facing up, and hold this mudra at the center of the heart. Your upper arms and elbows should be pressed comfortably against your ribcage (thus stimulating meridian points that will lead to relaxation).

Gaze: Begin with the eyes one-tenths open, but allow them to close during the meditation.

Breath: Breathe naturally, but with intention. Allow yourself to experience the abundant flow of the universe. Imagine yourself being showered with limitless blessings. Believe in the power of gratitude and begin to feel the palpable energy that is contained within your hands. There, in your hands—and in your breath and in your spirit—lies the divine universal power of giving and receiving.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Time: There was no time given for this meditation. It is suggested to start with 3 to 11 minutes and work up to 31-minutes.