

# Meditazione di Gurprasad

*Questa è una meditazione molto semplice che stimola e migliora il senso di gratitudine. Conosciuta anche come “Meditazione del Dono di Dio” (e insegnata anche con piccole variazioni), aiuta a collegarsi e ad attingere al flusso del dare e del ricevere. Così, questa meditazione si rivela ottima per chi ha problemi a ricevere. Aiuta a ricordarci che ogni cosa è un dono del divino.*

**Mudra:** sedetevi comodamente con la schiena dritta. Unite lateralmente le mani a formare una “coppa”, con i palmi rivolti verso l’alto e posti all’altezza del Centro energetico del Cuore (*immagine tratta da spiritvoyage.com*). I gomiti e gli avambracci poggiano in maniera rilassata sulla cassa toracica. Sentite che state chiedendo e ricevendo una benedizione da Dio.



*Questa è una postura davvero rilassante. I punti meridiani attivati sulla cassa toracica danno un immediato rilassamento. Riempite il vostro cuore, riempite la vostra anima con qualsiasi cosa arrivi a voi dai doni della natura.*

**Occhi:** mantenete gli occhi aperti per 1/10 e permettete loro di chiudersi completamente nel corso della meditazione.

**Durata:** non è indicata una durata per questa meditazione; si consiglia di praticarla almeno per 11 minuti (si può cominciare con 3 o 11 minuti, per arrivare a 31 minuti).

**Conclusione:** sentite un gran flusso di energia nel corpo, nella psiche e nella mente. Semplicemente, lasciate che accada... la salute, la ricchezza, la felicità, il vostro calibro, la capacità. “Gurprasad” significa “Dono del Guru”, il Maestro Universale. Praticando questa meditazione sentitevi inondati da tutte le benedizioni dei Cieli.

**Facoltativo:** potete usare un mantra come “Ardas Bahi” (*es. nella versione musicata da Tarn Taran Singh & Friends*), visto che questo mantra aiuta nel veder esaudite le preghiere, oppure “Dhan Dhan” (*es. nella versione presente nel cd “Mother’s Blessings” di Snatam Kaur e Prabhu Nam Kaur*), visto che questo mantra fa sì che si compia un miracolo.

**Nota:** questo mudra, in alcuni testi, viene presentato come variante di “Anjali Mudra” e va a rappresentare sia il gesto di ricevere (un dono, un’elemosina) che quello di offrire.

*Traduzione a cura di Sujan Singh e Jot Prakash Kaur*