

# MEDITACIÓN PARA DESARROLLAR UNA ACTITUD DE GRATITUD

YOGI BHAJAN

---

- Siéntate en una postura cómoda, elogiando la columna vertebral.
- Junta tus manos como si estuvieras recogiendo agua de un arroyo y colócalas unos 15cm delante del centro del corazón. Relaja los brazos a los lados y siente cómo se relaja y libera cada parte de tu cuerpo.
- Cierra los ojos y visualiza todas las bendiciones de tu vida cayendo en tus manos ahuecadas.
- Respira profundamente y siéntete unido a la luz de todas esas bendiciones.
- Te sugerimos que hagas la meditación cantando el mantra Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, pero también puedes hacerla en silencio. Este mantra transforma los pensamientos negativos en positivos.
- Continúa durante 3, 11 o 31 minutos (o por el tiempo que te resulte cómodo hacerlo).

