

I am Happy Meditation

(tratta da "L'Insegnante dell'Era dell'Acquario")

Posizione

Sedetevi in Posizione Facile.

Mantra*

I Am Happy, I Am Good

I Am Happy, I Am Good.

Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam Ji

Wa-He Guru, Wa-He Guru, Wa-He Guru Ji

Mudra

Al ritmo del mantra, i bambini muovono in su e in giù gli indici (come i loro genitori a volte fanno quando li rimproverano).

Commenti

Yogi Bhajan ha insegnato questa meditazione specificamente per i bambini, da praticare quando i loro genitori discutono o attraversano una crisi - per dare loro l'esperienza di rimanere stabili e non coinvolti. Ovviamente, questa meditazione può essere praticata in qualsiasi momento! I bambini, soprattutto sotto i sei anni, hanno una capacità d'attenzione molto minore rispetto agli adulti. Tutte le meditazioni che utilizzano il movimento e le variazioni lavorano bene. A loro piacciono le Comunicazioni Celestiali semplici.



* È possibile ascoltare il mantra qui:

www.mantradownload.com/de/i-am-happy-shakta-kaur.html

(www.mantra-download.de/musik/Happy/12_I_AM_HAPPY.mp3)