

# Meditación "Yo soy feliz" para los niños

Siéntate en *postura fácil*.

**MANTRA:** El mantra es:

**I AM HAPPY, I AM GOOD, (YO SOY FELIZ, YO SOY BUENO)**

**I AM HAPPY, I AM GOOD. (YO SOY FELIZ, YO SOY BUENO)**

**SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM LLI**

**WAA-JE GURUU WAA-JE GURUU**

**WAA-JE GURUU LLI**

**MUDRA:** Con el ritmo del mantra, los niños sacuden sus dedos índices hacia arriba y hacia abajo (como los padres algunas veces lo hacen cuando reprochan a sus hijos).

## COMENTARIOS

Yogi Bhajan dio esta meditación, específicamente, para que los niños la utilizaran en momentos cuando sus padres estuvieran peleando o atravesando por una crisis para darles la experiencia de permanecer estables e inafectados. ¡Por supuesto, la meditación puede hacerse en cualquier momento!

Los niños —especialmente, aquellos menores de seis años— tienen una capacidad de concentración menor que los adultos. Todas las meditaciones con movimiento y variaciones funcionan bien. A ellos les gusta la comunicación celestial sencilla.

