

Mantra de Luz

<https://ideaswaldorf.com/tag/flauta/>

MATINAL <https://ideaswaldorf.com/tag/acordes/>

Clase 5 <https://ideaswaldorf.com/tag/periodos/>

Antigua India

OM BHUR BHU-VAR SVA - HA, TAT SA - VI-TUR UAR - EN - YAM BHAR-GO
En no so - tros flu - ya la Luz que des - pier - ta el A - mor

DE-VAS-VA DHI - MA - HI DHI-YO YO PRA CHO - DA - YAT.
del Di vi - no Ser So - lar con el Pen sar.

OM

En el estudio de las mitologías, la historia y la geografía que llevamos a cabo en la escuela, resulta de gran valor poder emplear música adecuada para profundizar en la inmersión y el disfrute de los alumnos. Para abordar la mitología de la India en el 5º, este **Mantra de Luz** —el mantra **Gayatri**— resulta sumamente útil. Aunque parece que cada región de la India posee su propia melodía, ésta fue transmitida por un maestro hindú culto en Tridha —la escuela Waldorf de Mumbai—, quien aseguró que se trata de una versión muy extendida.

Para adentrarse adecuadamente en el estado mental de calma que se busca, el mantra se canta al menos 108 veces sin interrupción. Es natural que, con esa mentalidad tan «occidental», uno sienta el impulso de avanzar y ponerse manos a la obra; no obstante, conviene establecer un objetivo al entonar el mantra, ¡aunque sea de **18 repeticiones** en lugar de 108!

Unas breves indicaciones sobre la pronunciación: en las consonantes que transcribimos como «bh» y «dh», la «h» debe escucharse con claridad; así, por ejemplo, «bhur» suena casi como «bahoor», y «dhi» como «dahee».

El dígrafo «ch» se pronuncia igual que «church» o «cheerful».

La combinación «ur» suena siempre como «oor», nunca como «er».

La «o» en «Om» es una vocal abierta y redondeada, similar a la de la palabra «home».

Se dice que «Om» es el sonido que emitió Dios al crear el universo.

Al finalizar la recitación, el «Om» debe prolongarse tanto como sea posible, ¡todo en una sola exhalación!

<https://ideaswaldorf.com/poema-al-amanecer/>