



Bem-vindo aos Programas Educacionais Tara Dhatu Sul América

Querida (o) estudante de Tara

É com imensa alegria que lhe damos as boas vindas para uma relação formal e para o estudo das práticas de Darma que sustentam as Danças de Tara de Tara Dhatu.

O seu trabalho nesse caminho cabe a você. Você pode ir tão rápido ou tão devagar quanto deseje, misturando e combinando elementos. Esta é uma jornada muito pessoal. A sua mentora fará o seu melhor para estar disponível sempre que você procurar por aconselhamento e esclarecimento.

Há três elementos necessários no seu compromisso com essa prática enquanto estudante. O primeiro é estudar, o segundo é a prática pessoal e o terceiro é repercutir os ensinamentos na sua vida. A isso nós chamamos de contemplação.

1. Estudar – Nós começamos com o livro da Prema *Dançando Tara, um manual da prática*. Nós solicitaremos que você leia um segmento do livro e lhe enviaremos uma lista de perguntas. Quando você se sentir capaz de responder essas perguntas de modo que lhe satisfaça informe a sua mentora. Você receberá, então, o próximo conjunto de questões. Este não é um teste de memória. Você pode usar o livro como um guia de referência. Isso é para ajudá-lo a desenvolver consciência de tal maneira

que quando essas questões surjam, seja dentro de você ou levantadas por alguma outra pessoa, você saberá onde encontrar a resposta.

Você também deverá adquirir o Livrinho de Tara. No final do Texto da Dança de Tara há uma lista de livros que são relevantes para essa forma de prática. Você pode começar do topo e ler os quatro primeiros.

Então você pode trabalhar a sua maneira com o restante da lista, seja na ordem proposta ou saltando algum deles. Não há pressa e se você tiver outros livros que também são especialmente relevantes recomende-os a sua mentora.

2. Prática Pessoal – Você irá desenvolver a sua própria prática pessoal com o auxílio de sua mentora. Ela irá incluir atividades rituais, orações e uma variedade de técnicas de meditação. Você poderá fazer as suas orações e meditações sentado ou dançando. Você irá decidir quanto tempo você dispõe para se empenhar nessa tarefa e exatamente quais práticas você fará.

É esperado que você se comprometa com essa prática e que relate a sua mentora em caso que você decida modificar os parâmetros ou parar com a prática por alguma razão.

3. Contemplação – Reflita sobre os ensinamentos na medida em que eles se relacionam com a sua vida – A sua mentora irá lhe dar tarefas de reflexão diária. Será pedido que você observe o seu comportamento e a relevância dos ensinamentos e da prática.

Mantenha um diário. Não é necessário que você faça registros diários nem nada elaborado, mas quando os questionamentos surgirem, anote-os. Se os insights pessoais não os responderem com satisfação, discuta-os com a sua mentora ou com alguma das suas fontes de refúgio.

A relação com a sua mentora é uma relação vívida, que respira. A sua mentora tem um objetivo nessa relação, que é dar sustentação para que você manifeste a completude do seu potencial humano. Ela

Ihe ajudará a trabalhar com os métodos que foram desenvolvidos através dessa linhagem de transmissão. Para isso ela contará com seus próprios esforços com a prática e com quaisquer insights que surjam. Ela fará o seu melhor para apoiar você, mas ela nem é infalível e nem pretende ser onisciente. Cabe a você comunicá-la dos aspectos da prática que não estejam funcionando ou dos seus dilemas morais ou, ainda, de outros problemas na relação que você estiver enfrentando.

Eventualmente você poderá trocar de mentora. E se ainda assim o programa não funcionar pra você, por favor nos comunique. Há muitos métodos, organizações e professores maravilhosos disponíveis. O mais importante é o seu crescimento pessoal. Seja gentil e considerado nesse processo. Por favor nos avise caso deseje abandonar o programa.

Alguns estudantes necessitam de muito pouco contato com uma mentora. Talvez você já tenha bem estabelecida a prática espiritual. Talvez você ache que as instruções são claras e muito fáceis de assimilar. Por outro lado, você pode desfrutar de um contato mais regular. A relação com a mentora está aqui para apoiá-lo.

É preciso que você honre o tempo e os esforços de sua mentora. Alguma forma de generosidade recíproca é necessária.

Você pode encontrar todos os materiais necessários para esse trabalho através da lojinha de TDSA;  
[taradhatusulamerica1@gmail.com](mailto:taradhatusulamerica1@gmail.com)

Para começar você necessitará ter:

1. *Dançando Tara – um manual de prática*
2. *Livrinho de Tara*

É uma grande aventura o desenvolvimento dos nossos potenciais humanos usando essas profundas ferramentas. Que você possa ser inspirado, elevado e completamente liberado através dos seus sinceros esforços.

Com imenso amor e encorajamento,

Prema Dasara e MyriDakini