



Danza del Mandala de las 21 Alabanzas de Tara **Descripción de los Movimientos – Agosto/ 2000 – Prema Dasara**

Danzarinas en semicírculo (mandala de la luna creciente) mirando hacia el frente, Manos con el mudra Namasté en el corazón.

Yo pido que vengas Arya Tara

La Diosa Radiante está por encima de nosotros, derramando su Luz.

Las danzarinas estiran los brazos hacia adelante y arriba visualizando Tara, llenando el espacio y derramando su luz sobre todas.

Yo pido que vengas Arya Tara

Nos preparamos.

Las danzarinas colocan las manos en el corazón con el mudra Namasté, preparándose para entrar en el Mandala de Tara, meditando en todas las experiencias de sus vidas infinitas que las han preparado para hacer esta profunda ofrenda.

Yo pido que vengas Arya Tara

Giramos para entrar en Su Mandala

Girando lentamente en el sentido horario, se van apartando de la confusión, apego y aversión, renunciando la rueda del Samsara. Las danzarinas forman el mandala de la luna creciente, una atrás de la otra - con excepción de la Tara número 1 y de la Tara Central (está girada para el mandala), que terminan el movimiento una frente de la otra.

Alabada sea la gloriosa Liberadora

El Mundo Ordinario se queda atrás

Las manos con suaves movimientos ondulatorios, con las palmas abiertas y giradas hacia la tierra. Los conceptos se disuelven, el mundo abandona su apariencia sólida, convirtiéndose un mar de devenir, átomos danzantes surgen y desaparecen no vacío.

Yo me inclino ante los pies del Señor de la Compasión

Del Océano del Devenir, surge la Tierra Pura de Tara

Las manos flotando en la altura de la cintura, como si fuesen creciendo en una ola, flotando en el mar del devenir, manifestando la tierra pura de Tara. La Tara Central camina hacia la Tara número 1, la encuentra y se gira para guiar el grupo para formar el mandala.

Desde la suprema morada del Potala

Hay belleza por todas partes

Cada danzarina entra en el punto central del círculo externo del mandala, donde la Tara número 21 se posicionará al final, cuando el mandala de círculos concéntricos esté formado. Al pasar por ese punto, cada danzarina dirá en voz alta: “estoy entrando en el círculo externo”.

Nacida de la sílaba verde “Tam”

Pájaros cantando, flores abriéndose

Las danzarinas continúan formando el espiral para dentro del mandala, a través de los diferentes círculos. Cada vez que llegan al punto central de cada círculo, pasan para un nuevo nivel del mandala, entrando en un nuevo círculo y diciendo en voz alta: “estoy entrando... en el círculo interno... en el triángulo”. Hasta cada una llegar en su posición final del Mandala de Círculos Concéntricos... un círculo externo de 12, un círculo interno de 6, el triángulo interno de 3 y la Tara Central.

Se hay menos de 21 danzarinas, el mandala se modifica para adaptarse... en algunos casos, sólo formando un círculo alrededor de la Tara central.

Tu radiancia libera a todos los seres

Cascadas bailando, bajando por las colinas

Yo pido que vengas, Arya Tara

Caminamos en una espiral dorada

Los Dioses ofrecen coronas a Tus pies de Lotos

Entramos en un palacio engalanado de joyas

Nos inclinamos ante Ti, Oh Madre Liberadora

Nos inclinamos para purificar la arrogancia

Comienza con las siete ofrendas. Mientras las danzarinas continúan caminando en espiral para llegar a sus lugares, ellas hacen el mudra de las siete ofrendas. La primera ofrenda es inclinarse con las manos con el mudra Namasté.

Nos inclinamos ante los Budas y Bodhisattvas

Nuestra arrogancia y la arrogancia del Mundo

De las diez direcciones y de los tres tiempos

Ofrecemos flores, incenso y luces

Hacemos ofrendas que purifiquen la codicia

Las manos forman una copa a la altura del corazón, distancia de 30 cm del cuerpo.

Música y danza acepten estas ofrendas

Nuestra aidez y la aidez del mundo

Confesamos todo error cometido desde el inicio de los tiempos

Qué se revele toda la negatividad,

Las manos se cruzan sobre el corazón y luego abren sus manos como abriendo la puerta a su corazón.

Con el poder de la mente superamos emociones negativas

Para purificar la rabia, el odio y la guerra

Las manos se giran sus manos, palmas para afuera.

Nos regocijamos en las virtudes y méritos de todos los seres

Nos regocijamos para purificar la envidia

Manos abiertas sobre la cabeza

Rogamos que gire la Rueda del Dharma de las 3 Enseñanzas

Pedimos enseñanzas que purifiquen la ignorancia,

La mano izquierda con los dedos juntos hacia arriba, formando el centro de una rueda en la altura del corazón a unos 30 cm distante de su cuerpo. La mano derecha con las palmas hacia arriba, hace girar la rueda en el sentido horario.

Para satisfacer las necesidades de todos los seres

Nuestra ignorancia y la ignorancia del mundo

Tara permanece, con nosotros hasta el fin de los tiempos

Maestros permanezcan y purifiquen nuestra conexión

Formando el mandala tomadas de las manos em círculos concéntricos... Las danzarinas están ahora pidiendo a Tara para que se quede con nosotras y continuar inspirándonos y ajundándonos en nuestros senderos espirituales – caso sea necesario tener más espacio al frente, la líder guía del mandala puede moverse para atrás, alejándose de la platea.

Tu compasión salva a todos del mar del sufrimiento

Desde el Corazón

Qué estas plegarias iluminen todos los seres

Cualquier poder generado por esta práctica, que sea en beneficio de todos los seres

Los dedos tocan el corazón y hacen un gesto de donar, ofreciendo todas nuestras realizaciones espirituales para el empoderamiento de todos los seres.

Qué podamos manifestar sus cualidades,

Y al caerse el último velo (de orgullo espiritual)

Qué se revele la mente radiante

Desde arriba de la cabeza, las manos bajan por los costados del cuerpo.

Gloriosa Guía de los Seres

De la Diosa Tara

Finalizando los dedos apuntan hacia abajo, las palmas abiertas para fuera.

La líder dice: “Espiral”. Y las danzarinas forman el espiral, preparándose para girar.

Om Tare

Om Tare Tutare

La Tara central camina para danzar el solo. Las otras danzarinas giran en sentido horario cantando el mantra, pisando con el pie derecho para su próxima posición en el mandala. Ellas levantan sus brazos sobre sus cabezas, conectándose con la fuente de toda inspiración, la Divina Madre Tara y todos los Seres Divinos. Se sienten empoderadas, bendecidas, inundadas de amor y luz.

Ture

Manos en mudra Namasté en el corazón.

Soha

Tomadas de las manos, forman el mandala de círculos concéntricos.

Mientras la Tara central danza su solo (cinco líneas que describen el poder del mantra), todas las demás se mueven meditativamente y cantando.

Fé

Paso-junta para la derecha, manos cruzadas sobre el corazón.

Entrega

Paso-junta para la izquierda.

Envía la Luz

Paso-junta para la derecha, paso-junta para la izquierda. Palmas para fuera enviando la luz para la danzarina del frente en un fluir en espiral.

En cada “Om Tare”, el Mandala se mueve y otra Tara nace, caminando directo para fuera del mandala. En cada alabanza, en la primera línea la danzarina envía la luz para la Tara del centro, que envía la luz para la Tara que danza. En las otras tres líneas de la alabanza, ellas se giran para el espiral, enviando la luz en el fluir del espiral para el centro y la Tara del centro envía para la Tara que danza, como si el mandala entero de mujeres que danza fuese el cuerpo de arcoíris de Tara. En el centro está Su Corazón de donde un rayo de luz irradia para el mundo, dando nacimiento a una mujer que danza, una forma femenina iluminada, danzando para inspirar y elevar su comunidad, su mundo.

Cuando la Tara número 21 está danzando, todas las otras ya se encuentran en sus posiciones originales en el mandala. Cuando ella completa su alabanza, la Tara Central llama.

Yo te alabo a Ti Tara

3x

Yo te alabo a Ti Sublime y Gloriosa Tara

Todas se inclinan. Tocan el corazón, tocan la boca, manos sobre la cabeza girando en el sentido horario.

La música para. Las danzarinas son convidadas a hacer el mudra de Namasté y entonces las manos se deslizan hacia abajo por el costado del cuerpo, para la entrega y la relajación de cada tensión, para respirar profundamente, dejando la mente expandirse para el espacio infinito.

La Tara Central dice: “Entregue. Respire. Mente vasta, espacio infinito.”

Om Tare Tutare Ture Soha

Cuando escuchan “Todas las cosas surgen dentro de la mente” (“All things arise within the mind”), las danzarinas se giran para el mundo físico y se preparan para el movimiento. Con las manos cruzadas en el corazón, ellas se giran para el espiral, abalanzándose. Se preparan para iniciar con el pie derecho.

Estas son las 21 Alabanzas de Tara

Pie derecho descende para el mundo de Tara. El Mandala se desarma, con la Tara Central conduciendo. Paso junta, paso junta, en el tiempo de la música. Las danzarinas se miran, felicitándose. Ellas pueden cantar esta parte juntas.

*Si Tenemos pura devoción hacia Ella
Cantamos esta oración con confianza y conciencia
Recordamos Su imagen al alba y al anochecer*

*Esta plegaria nos protege de todos los miedos
Aclara lo oscuro de la mente, asegura un buen renacer.
A través de este canto, los Budas nos dan poder
Ennoblecendo nuestras vidas, alcanzamos la iluminación.*

*Recordando a Tara, todos los venenos se transforman
Demonios y enfermedades desaparecen por completo
Para todos los seres, dondequiera que estén
Las alabanzas a Tara cumplen todos los deseos*

*Disuelven los obstáculos,
La Tara Central dice “Repitan conmigo”*

Madre Protectora Tara

Las danzarinas cantan estos versos con sentimiento. En la palabra Tara, ellas levantan las manos arriba de la cabeza, mirando hacia arriba. Ellas se mueven para para la danza del mantra. El mandala se queda completamente desarmada en un círculo al final del primer conjunto de mantras.

OM TARE TUTARE TURE SOHA (vea la página de la danza del mantra)

El último mantra del tercer grupo de mantras va disminuyendo hasta parar, y las danzarinas continúan girando hasta que se quedan todas giradas para afuera, con las manos en la posición de Tara, mano izquierda en el corazón haciendo el mudra de la triple joya, y la mano derecha para afuera, hacia abajo, haciendo el mudra de la perfección de donar.

Transmitimos la Luz como se transmite la sabiduría, de una a otra.

A Tara Central y la Tara opuesta a ella en el círculo, se giran en sentido antihorario y tocan con su mano derecha, con el mudra con el pulgar y el indicador, en la mano derecha de la danzarina a su izquierda, formando el mudra de infinito. Las dos manos que se tocan forman un Dorje. La danzarina que pasó la luz que queda girada para dentro del círculo. Y así es pasada la luz en el círculo hasta volver para aquella que la iniciaron. Ahora todas están giradas para el centro del círculo.

Qué todos los obstáculos em el camino de la sabiduría

Puño derecho en el tercer ojo

Todos los miedos y peligros

Puño izquierdo sobre el derecho

Se remuevan

Bajan las manos hacia abajo con el mudra de disipación, dedos medios y anulares son sujetos por el dedo pulgar, indicadores y dedo meñique apuntando hacia abajo con las palmas hacia afuera. Dicen enfáticamente la frase “se disipen”

Concedéndonos señales auspiciosas de este mundo y más allá
 Qué tengamos desarrollo espontaneo y sin esfuerzo

Con los brazos abiertos y levantándolos lentamente, las palmas giradas hacia arriba y caminando lentamente para el centro

La Tara central va hacia el centro

Cuatro danzarinas se posicionan al redor de ella, mientras las otras en el círculo se acercan a ellas

Cada una es instruida a girar hacia su compañera.

Se forman pares en el círculo, una girada para la otra.

Que se extienda el Dharma puro por nuestra práctica diligente

Cada una se gira hacia su par, cinco danzarinas van en dirección a las que están en el círculo interno, la mano derecha toca el rostro izquierdo de su par, la mano izquierda sobre la mano derecha que toca el rostro. Se miran a los ojos y ven Tara, pues la práctica nos lleva a ver Tara donde quiera que miremos.

Para que podamos Tu excelso rostro contemplar

Todas se giran para el centro, con las manos dadas en dos círculos concéntricos alrededor de la Tara Central. El rostro de Tara las envuelve a todas y todo.

El lotos se prepara para abrir, comenzando con la Tara Central, el círculo interno, el externo y nuevamente la Tara Central. Inicialmente las manos con el mudra Namasté y una pequeña flexión en las rodillas, volviendo a estirar las piernas. Las manos abiertas sobre la cabeza, palmas giradas para dentro, después bajan para tomar las manos en círculo. Las manos abiertas con las palabras en negrita:

Qué nuestra realización Tara Central	De la Verdad y Compasión Círculo Interno	Aumenten Círculo Externo
Sean como la Lua Creciente Tara Central	Como prometió Buda Círculo Interno	De la Luz Infinita Círculo Externo
Tú que naciste del sublime Tara Central	y lotos de la pureza Círculo Interno	En la excelente y alegre Círculo Externo
Mandala de los Budas Tara Central	Qué podamos recibir Círculo Interno	esta dávida de bendiciones Círculo Externo

Aspecto femenino de todos los Budas: Tara

Manos abiertas sobre la cabeza, tocando las muñecas, una con las otras para formar un lótotus completamente abierto

Qué todos puedan obtener tus sublimes cualidades

Manos con el mudra Namasté sobre la cabeza

Por el poder de estas alabanzas y nuestras plegarias a ti
 Para todos los seres, dondequiera que estén
 Qué todas las guerras terminen para siempre
 Qué la enfermedad y la pobreza de esta tierra

Las danzarinas bajan las manos lentamente, llevándolas al corazón y luego se inclinan.

Qué la verdad y todo lo auspicioso se expanda

Las manos con el mudra de Namasté comienzan a subir hacia arriba de la cabeza.

Qué todos los seres sean felices

Bendecidos por Ella

Que resplandece en gloria

Las manos abiertas sobre la cabeza, se sacuden, brillando y resplandeciendo en gloria.

Las manos bajan, relajan al costado del cuerpo. Las danzarinas respiran, la mente se funde en el espacio infinito. La Tara Central dice: “Entregue, respire. Mente vasta, espacio infinito.”

Cuando la música recomienza, las manos se cruzan sobre el corazón, las danzarinas equilibran sus cuerpos, mientras la Tara Central agradece a cada una con la cabeza, por sus dones y ellas retribuyen el saludo. La Tara Central desarma el mandala.

Si un Lama está presente, las Taras pueden ofrecer katas o las katas pueden colocarse en el altar.

Después de la ofrenda de las katas, las danzarinas forman el mandala de la luna creciente, con las manos en el corazón, paso-junta paso-junta – derecha e izquierda. Cuando esta formalidad se completa, la Tara Central se gira para las danzarinas con el mudra Namasté. Todas las danzarinas hacen el mudra Namasté y paran. La Tara Central las guía.

3x
 Qué todos los seres Sean felices
Manos hacia adelante con las palmas hacia arriba Manos cruzadas sobre el corazón

Qué todos los seres Sean libres
Manos hacia adelante con las palmas hacia arriba Palmas hacia afuera, cruzándose

Manos juntas en Namasté. En espiral, procesión para salir.