



## **Dança da Mandala das 21 Louvações de Tara** **Descrição dos Movimentos – Agosto/ 2000 – Prema Dasara**

**Dançarinas em semicírculo (mandala da lua crescente) viradas para frente, Mãos em mudra Namasté no coração.**

Eu peço que venhas Arya Tara

*A Deusa Radiante está acima de nós, derramando a Sua Luz.*

**As dançarinas abrem os braços para o alto e para fora, visualizando Tara acima, preenchendo o espaço e derramando sua luz sobre todas.**

Eu peço que venhas Arya Tara

*Nos preparamos.*

**As dançarinas trazem as mãos para o coração em mudra Namasté, preparando para entrar na Mandala de Tara, meditando que todas as experiências de suas vidas infinitas as têm preparado para fazer essa profunda oferenda.**

Eu peço que venhas Arya Tara

*Nos viramos para entrar em Sua Mandala*

**Virando devagar no sentido horário, vão se afastando da confusão, apego e aversão, renunciando à roda do Samsara. As dançarinas formam a mandala da lua crescente, uma atrás da outra - com exceção da Tara número 1 e da Tara Central (esta virada para a mandala), que terminam o movimento de frente uma para a outra.**

Prece a exaltada a Libertadora

*O Mundo Ordinário fica para trás*

**Mãos em suaves movimentos ondulatórios, com as palmas abertas e voltadas para a terra. Conceitos se dissolvem, o mundo abandona sua aparência sólida, tornando-se um mar de devir, átomos dançantes surgem e desaparecem no vazio.**

Eu reverencio aos pés do Senhor da Compaixão

*Do Oceano do Devir, surge a Terra Pura de Tara*

**Mãos flutuando na altura da cintura, como se fossem crescendo numa onda, flutuando no mar do devir, manifestando a terra pura de Tara. A Tara Central caminha em direção à Tara número 1, encontra-a e vira-se para guiar o grupo para formar a mandala.**

Da Suprema Morada de Potala

*Há Beleza por toda parte*

**Cada Dançarina entra no ponto central do círculo externo da mandala, onde a Tara número 21 se posicionará ao final, quando a mandala de círculos concêntricos estiver formada. Ao passar por esse ponto, cada dançarina diz em voz alta: “estou entrando no círculo externo”.**

Nascida da Sílabas Verde “Tam”

*Pássaros cantando, flores desabrochando*

**As dançarinas continuam formando a espiral para dentro da mandala, através dos diferentes círculos. Cada vez que chegam ao ponto central de cada círculo, passam para um novo nível da mandala, entrando num novo círculo e dizendo em voz alta: “estou entrando... no círculo interno... no triângulo”. Até cada uma chegar na sua posição final da Mandala de Círculos Concêntricos... um círculo externo de 12, um círculo interno de 6, o triângulo interno de 3 e a Tara Central.**

**Se há menos de 21 dançarinas, a mandala se modifica para adequar-se... em alguns casos apenas formando um círculo em torno da Tara central.**

Sua Radiância Liberte Todos os Seres

*Cachoeiras dançando pelas colinas abaixo*

Eu Peço que Venhas Arya Tara

*Caminhamos numa Espiral Dourada*

Os Deuses oferecem Coroas Aos Seus Pés de Lótus

*Entramos num Palácio Adornado de Jóias*

Reverenciamos oh Mãe Libertadora

*Nos Curvamos Para Purificar a Arrogância*

**Têm início as sete oferendas. Enquanto as dançarinas continuam caminhando em espiral para chegarem a seus lugares, elas fazem o mudra das sete oferendas. A primeira oferenda é curvando, mãos em Namaste mudra.**

Reverenciamos os Budas e Bodhisattvas

*A nossa Arrogância e a Arrogância do Mundo*

Das Dez Direções e Dos Três Tempos

Oferecemos Flores, Incenso e Luzes

*Fazemos oferendas que purifiquem a Avidez*

**As Mãos formam um cálice na altura do coração, distante 30 cm do corpo.**

Música e Dança aceite essas Oferendas

*Nossa Avidez e a Avidez do mundo*

Confessamos erros cometidos desde o começo dos tempos

*Que se revele Toda Negatividade,*

**As mãos se cruzam sobre o coração e então se abrem com as palmas para cima.**

Com Poder da Mente superamos Emoções Negativas

*Para Purificar a Raiva, Ódio e Guerra*

**As mãos se viram para baixo, para cima e as palmas para fora.**

Rejubilamos com as Virtudes e Méritos de todos os Seres

*Rejubilamos em Purificar a Inveja*

**Mãos abertas sobre a cabeça**

Pedimos que Gire a Roda do Dharma dos Três Ensinamentos

*Pedimos Ensinamentos que Purifiquem a Ignorância,*

**Mão esquerda com os dedos juntos apontando para cima, formando o centro de uma roda na altura do coração 30 cm distante do corpo. A mão direita com as palmas para cima descrevem a circunferência da roda, no sentido horário.**

Para Satisfazer as Necessidades de Todos Os Seres

*A nossa Ignorância e a Ignorância do Mundo*

Fiquem Conosco a até o Fim dos Tempos

*Mestres fiquem, e Purifiquem a nossa Conexão*

**Formando a mandala segurando as mãos em círculos concêntricos... As dançarinas estão agora pedindo a Tara para ficar com todos nós e continuar a nos inspirar e a nos ajudar em nossas trilhas espirituais – se é necessário mais espaço na frente, a líder guia a mandala para trás, afastando-a da platéia.**

Sua Compaixão salva todos do mar de sofrimento

*De Coração*

Que essas Preces iluminem Todos os Seres

*Possa o poder gerado por essa prática reverter em Benefício de Todos Os Seres*

**Os dedos tocam o coração e fazem um gesto de doar, oferecendo todas as nossas realizações espirituais para o empoderamento de todos os seres.**

Que Possamos manifestar suas Qualidades,

*E ao Cair o Último Véu (De Orgulho Espiritual)*

*Que se Revele a Mente Radiante*

**Do topo da cabeça, as mãos descem pelo corpo.**

Gloriosa Guia dos Seres

*Da Deusa Tara*

**Finalizando os dedos apontam para baixo, as palmas abertas para fora.**

**A líder diz: “Espiral”. E as dançarinas formam a espiral, preparando-se para virar.**

*Om Tare*

Om Tare Tutare

**A Tara central caminha para dançar o seu solo. As outras dançarinas viram-se no sentido horário cantando o mantra, pisando com o pé direito para a sua próxima posição na mandala. Elas levantam seus braços sobre suas cabeças, conectando com a fonte de toda inspiração, a Divina Mãe Tara e todos os Seres Divinos. Sentem-se empoderadas, abençoadas, inundadas de amor e luz.**

Ture

**Mãos em mudra Namasté no coração.**

Soha

**De mãos dadas formam a mandala de círculos concêntricos.**

**Enquanto a Tara central dança seu solo (cinco linhas que descrevem o poder do mantra), todas as demais se movem meditativamente e cantando.**

*Fé*

**Passo-junta para a direita, mãos cruzadas sobre o coração.**

*Entrega*

**Passo-junta para a esquerda.**

*Envia a Luz*

**Passo-junta para a direita, passo-junta para a esquerda. Palmas para fora enviando a luz para a dançarina da frente num fluxo em espiral.**

**A cada “Om Tare”, a Mandala se move e outra Tara nasce, caminhando direto para fora da mandala. A cada louvação, na primeira linha a dançarina envia a luz para a Tara do centro, que envia a luz para a Tara que dança. Nas outras três linhas da louvação, elas se voltam para a espiral, enviando a luz em fluxo na espiral para o centro e a Tara do centro envia para a Tara que dança, como se a mandala inteira de mulheres que dançam fosse o corpo de arco-íris de Tara. No centro está o Seu Coração, de onde um feixe de luz irradia para o mundo, dando nascimento a uma mulher que dança, uma Forma Feminina Iluminada, dançando para inspirar e elevar sua comunidade, seu mundo.**

**Quando a Tara número 21 estiver dançando, todas as outras já se encontram em suas posições originais na mandala. Quando ela completa a sua louvação, a Tara Central chama.**

*Eu Louvo a Ti Tara*

**3x**

Eu Louvo a Ti Sublime e Gloriosa Tara

**Todas se curvam. Tocam o coração, tocam a boca, mãos sobre a cabeça virando no sentido horário.**

A música pára.

**As dançarinas são convidadas a trazer as mãos em mudra Namasté e então elas (mãos) descem pendendo ao lado do corpo, para a entrega e o relaxamento de cada tensão, para respirar profundamente, deixando a mente expandir para o espaço infinito.**

**A Tara Central diz: “Entregue. Respire. Mente vasta, espaço infinito.”**

Om Tare Tutare Ture Soha

**Quando ouvirem “Todas as coisas surgem dentro da mente” (“All things arise within the mind”), as dançarinas se voltam para o mundo físico e se preparam para o movimento. Com as mãos cruzadas no coração, elas se viram para a espiral, balançando. Preparam-se para iniciar com o pé direito.**

Essas são as 21 Preces de Tara

**Pé direito desce para o mundo de Tara. A Mandala se desfaz, com a Tara Central conduzindo. Passo junta, passo junta, no tempo da música. As dançarinas se olham, congratulando-se. Elas podem cantar essa parte juntas.**

Se tivermos pura devoção a Ela  
Cantamos essa oração  
Confiantes e Conscientes  
Lembramos da sua Imagem na alvorada e ao anoitecer

Estas Preces protegem contra todos os medos  
Clareia a escuridão da mente  
Assegura um bom renascimento  
Através destes cantos os Budas nos dão Poder  
Enobrecendo nossas vidas  
Alcançamos a Iluminação

Lembre-se de que em Tara  
Todos os Venenos se transformam  
Demônios e doenças desaparecem totalmente!  
Pra todos os Seres, onde quer que estejam  
As Preces de Tara satisfazem todos os desejos!

Dissolvem os obstáculos,  
*A Tara Central diz "Digam Comigo"*

Mãe Protetora Tara

**As dançarinas cantam esses versos com sentimento. Na palavra Tara, elas levantam as mãos acima da cabeça, olhando para cima. Elas se movimentam para a caminhada do mantra. A mandala fica completamente desfeita num círculo ao final do primeiro conjunto de mantras.**

OM TARE TUTARE TURE SOHA (vide a folha da dança do mantra)

**O último mantra do terceiro grupo de mantras vai diminuindo até parar e as dançarinas continuam virando-se até que fiquem todas viradas para fora, suas mãos na posição de Tara, mão esquerda no coração fazendo o mudra da gema tripla, mão direita para fora e para baixo fazendo o mudra da perfeição de doar.**

*Nós passamos a Luz como a sabedoria é passada de uma para a outra..*

**A Tara Central e a sua oposta no círculo se viram no sentido anti-horário e tocam com sua mão direita, em mudra com o polegar e o indicador, na mão direita da dançarina à sua esquerda, em mudra de sinal infinito, as duas mãos que se tocam formando um Dorje. A dançarina que passou a luz fica virada para dentro do círculo. E assim é passada a luz no círculo até voltar àquelas que a originaram. Agora todas estão viradas para dentro do círculo.**

Que todos os obstáculos no caminho da sabedoria  
**Punho direito no terceiro olho**

Todos os medos e perigos

## **Punho esquerdo sobre o direito**

Se dissolvam

**Lançam as mãos para baixo em mudra de dissipação, dedos médios e anulares seguros pelo polegar, indicadores e mindinhos apontando, palmas para fora. Falam enfaticamente a frase “se dissolvam”**

Conceda-nos sinais auspiciosos desse mundo e além  
Desenvolvimento espontâneo e sem esforço

**Braços abertos e se elevando devagar, palmas para cima e caminhando devagar para o centro**

**A Tara Central vai para o centro**

**Quatro dançarinas se posicionam em volta dela enquanto as outras no círculo se aproximam delas**

**Cada uma é instruída a se voltar para sua parceira.**

**Formam-se pares no círculo, uma virada para a outra.**

Pela prática diligente possamos o Dharma irradiar

**Cada uma se volta para a sua parceira, cinco dançarinas vão em direção à que estão no círculo interno, a mão direita tocando o rosto esquerdo da parceira, a mão esquerda sobre a mão direita que toca o rosto. Olham-se nos olhos e vêem Tara, pois a prática nos leva a ver Tara onde quer que olhemos.**

Para que vejamos a tua face em excelência

**Todas se viram para o centro, de mãos dadas em dois círculos concêntricos em volta da Tara Central. O rosto de Tara envolve todas e tudo.**

**O lótus se prepara para abrir, começando com a Tara Central, o círculo interno, o externo e novamente a Tara Central. Inicialmente as mãos em mudra Namasté, um pequeno flexionar de joelhos, voltando a esticar as pernas. Mãos abertas sobre a cabeça, palmas voltadas para dentro, depois descem para dar as mãos nos círculos. Mãos abertas nas palavras sublinhadas**

Que Nossa Realização  
**Tara Central**

Da Verdade e Compaixão  
**Círculo Interno**

Aumentem  
**Círculo Externo**

Sejam como a Lua Crescente  
**Tara Central**

Como prometeu o Buda  
**Círculo Interno**

Da Luz Infinita  
**Círculo Externo**

Tu que nasceste do sublime  
**Tara Central**

e lótus da pureza  
**Círculo Interno**

Na excelente e alegre  
**Círculo Externo**

Mandala dos Budas  
**Tara Central**

Que possamos receber  
**Círculo Interno**

essa dádiva de bênçãos  
**Círculo Externo**

Aspecto feminino de todos os Budas: Tara

**Mãos abertas sobre a cabeça, tocando o dorso e pulsos umas das outras para formar um lotus completamente aberto**

Que todos possam ter tuas sublimes qualidades

**Mãos em mudra Namasté sobre a cabeça**

Pelo poder de nossas preces a Ti  
 Para todos os seres, onde quer que estejam  
 Que todas as guerras terminem para sempre  
 Que a doença e a pobreza desapareçam da Terra

**As dançarinas baixam as mãos devagar, trazendo-as ao coração, e então se curvam.**

Que a verdade e o bem se espalhem

**Mãos em mudra Namasté começam a subir para acima da cabeça**

Que todos os seres sejam felizes

Abençoados por Ela

Que resplandece em Glória

**Mãos abertas sobre a cabeça, balançando, brilhando e resplandecendo com Glória.**

**As mãos se abaixam, relaxam ao lado do corpo. As dançarinas tomam uma respiração, a mente se lança no espaço infinito. A Tara Central diz: “Entregue, respire. Mente vasta, espaço infinito.”**

**Quando a música recomeça, as mãos se cruzam sobre o coração, as dançarinas balançam seus corpos enquanto a Tara Central agradece cada uma com a cabeça, pelos seus dons, e elas retribuem o aceno. A Tara Central desfaz a mandala.**

**Se um Lama está presente, as Taras podem ofertar katas, ou katas podem ser colocadas no altar.**

**Após a oferenda das katas, as dançarinas formam a mandala da lua crescente, com as mãos no coração, passo-junta passo-junta - direita e esquerda. Quando essa formalidade se completa, a Tara Central se vira para as dançarinas com o mudra Namasté. Todas as dançarinas fazem o mudra Namasté e param. A Tara Central as guia.**

3x

Que todos os seres

**Mãos à frente palmas para cima**

Sejam felizes

**Mãos cruzadas sobre o coração**

Que todos os seres

**Mãos à frente palmas para cima**

Sejam livres

**Palmas para fora, cruzando**

**Mãos juntas em Namasté. Em espiral, procissão para sair.**