



OM TARE TUTARE TURE SOHA
A DANÇA DO MANTRA DE TARA VERDE

Há três sessões para a dança. Cada uma é feita em múltiplos de quatro.

1.

	AÇÃO	SIGNIFICADO	MEDITAÇÃO
OM TARE TUTARE	Caminhando sentido horário num grande círculo, quatro passos começando com o pé esquerdo: E, D, E, D. Mãos abertas sobre a cabeça Olhando para cima	Recebemos a luz Conectamos com Tara e todas as fontes de Refúgio	A luz é derramada em seu corpo e o preenche você se sente purificada(o) e empoderada(o)
TURE	Ainda caminhando no sentido horário E, D. Mãos em oração no coração	Concentramos a luz	Mentalize a luz em seu coração. Una a luz interna à externa
SOHA	Ainda caminhando no sentido horário E, D. Braços para baixo mãos em frente ao corpo, palmas paralelas à terra	Curando e harmonizando a terra Curando e harmonizando a água Curando e harmonizando a fogo Curando e harmonizando a ar	Envie a luz bem fundo para dentro da terra, com a intenção de cura-la e harmoniza-la, e a todos os seres sobre ela. Envie a luz , com a intenção de curar e harmonizar a água, e a todos os seres da água. Envie a luz , com a intenção de curar e harmonizar o fogo. Envie a luz , com a intenção de curar e harmonizar o ar, e a todos os seres do ar.

2.

AÇÃO

SIGNIFICADO

MEDITAÇÃO

OM TARE TUTARE	De frente para o círculo, caminhe em direção ao centro E, D, E, D mãos na altura do coração fazendo uma concha. Mãos em concha elevam-se devagar até um pouco acima da cabeça, olhando para cima	Oferecemos o que é precioso para todas as energias iluminadas	Em suas mãos segure tudo o que é precioso na vida, família, amigos, beleza, alegrias. Ofereça isso aos Seres Iluminados, seus mestres, todas as forças de benefício.
TURE	Caminhando para trás a partir do centro do círculo, descrevendo um raio E, D, descendo as mãos pelo rosto e corpo.	Recebemos as bênçãos	Sinta a luz e bênçãos dos Seres Iluminados derramando sobre você
SOHA	Ainda caminhando para trás E, D, Palmas direcionadas para fora na altura do coração.	Empoderamos uns aos outros	Envie a luz a bênçãos através do círculo, empoderando uns aos outros.

3.

	AÇÃO	SIGNIFICADO	MEDITAÇÃO
OM TARE	De frente para o centro do círculo, mão esquerda no coração, com o polegar tocando o anular (este <i>mudra</i> significa nada tema, Sabedoria e Compaixão são nosso refúgio) Pise com o pé esq em direção ao centro, mão direita com o polegar tocando o anular (esse <i>mudra</i> significa a perfeição de doar) doando a partir do coração. Pise com o pé direito em direção ao centro, estendendo a mão direita do coração para o centro.	Pegamos a luz da sabedoria e compaixão de nossos corações	Em nossa mão estendida, uma grande bola de luz harmoniza e é ampliada por um caldeirão fervente de luz no centro do círculo, produzido pela prática de todos no grupo.
TUTARE	Vire no sentido anti-horário, voltando-se para fora do círculo. Pise E, D. Mão direita passa sobre a cabeça com o polegar e indicador abrindo, espalhando a luz	Enviamos a luz	Envia a bola de luz para uma pessoa, país ou situação onde ajuda e cura são necessários... àqueles que estão em guerra, aos que têm distúrbios mentais, aos doentes, amargurados, todos os seres que sofrem
TURE	Ainda virando devagar para a esquerda Pequenos passos E, D, a mão direita fazendo uma concha	Removemos o sofrimento	Veja o sofrimento do mundo como uma pequena nuvem ou como uma fumaça que você remove.
SOHA	Continue virando para a esquerda até voltar-se para o centro do círculo, pequenos passos E, D Mão direita traz a palma aberta ao encontro da mão esquerda no coração	Dissolvemos o sofrimento	O sofrimento do mundo é dissolvido na luz da sabedoria e compaixão que brilha em nossos corações. Ele é consumido, alimentando o fogo do nosso amor e sabedoria.