



OM TARE TUTARE TURE SOHA
LA DANZA DEL MANTRA DE TARA VERDE

Hay tres sesiones para la danza. Cada una se hace en múltiples de cuatro.

1.

	ACCION	SIGNIFICADO	MEDITACION
OM TARE TUTARE	Caminando en sentido horario en un círculo grande, cuatro pasos comenzando con el pie izquierdo: I, D, I, D. Las manos abiertas sobre la cabeza. Mirando hacia arriba.	Recibimos la luz Conectamos con Tara y todas las fuentes de Refugio	La luz es derramada en tu cuerpo y lo llena. Se siente purificada(o) y empoderada(o).
TURE	Aún caminando en sentido horario I, D. Las manos en oración en el corazón.	Concentramos la luz	Visualice la luz en su corazón. Una la luz interna a la externa.
SOHA	Aún caminando en sentido horario I, D. Los brazos para abajo, las manos frente al cuerpo, palmas paralelas a la tierra.	Curando y armonizando la tierra Curando y armonizando el agua Curando y armonizando el fuego Curando y armonizando el aire	Envíe la luz bien hondo hacia dentro de la tierra, con la intención de curarla, armonizarla y a todos los seres sobre ella. Envíe la luz con la intención de curar y armonizar el agua y a todos los seres del agua. Envíe la luz con la intención de curar y armonizar el fuego. Envíe la luz con la intención de curar y armonizar el aire y a todos los seres del aire.

2.

	ACCION	SIGNIFICADO	MEDITACION
OM TARE TUTARE	De frente al círculo, camine en dirección al centro I, D, I, D. Manos a la altura del corazón haciendo una concha. Las manos en concha se elevan despacio hasta quedar ligeramente sobre la cabeza. Mirando hacia arriba.	Ofrecemos lo que es precioso para todas las energías iluminadas	En sus manos sostenga todo lo que es precioso en la vida, familia, amigos, belleza y alegrías. Ofrézcalo a los Seres Iluminados y sus Maestros, Todas las fuerzas del beneficio.
TURE	Caminando hacia atrás a partir del centro del círculo, I, D, como dibujando un rayo, descendiendo las manos por el rostro y el cuerpo.	Recibimos las bendiciones	Sienta cómo los Seres Iluminados derraman luz y bendiciones sobre usted.
SOHA	Aún caminando hacia atrás, I, D. Las palmas dirigidas hacia afuera a la altura del corazón.	Nos empoderamos los unos a los otros.	Envíe la luz y las bendiciones a través del círculo, empoderándonos los unos a los otros.

3.

	ACCION	SIGNIFICADO	MEDITACION
OM TARE	De frente al centro del círculo, la mano izquierda en el corazón, con el pulgar tocando el anular (este <i>mudra</i> significa “Nada tema, la Sabiduría y la Compasión son nuestro refugio”) Pise con el pie izquierdo en dirección al centro, mano derecha con el pulgar tocando el anular (este <i>mudra</i> significa la perfección de donar) donando a partir del corazón. Pise con el pie derecho en dirección al centro, extendiendo la mano derecha del corazón hacia el centro.	Tomamos la luz de la sabiduría y la compasión de nuestros corazones	En nuestra mano extendida, una gran bola de luz armoniza y es ampliada por un caldero ferviente de luz en el centro del círculo, producido por la práctica de todos en el grupo.
TUTARE	Gire en sentido anti-horario, volteándose hacia fuera del círculo. Pise I, D. La mano derecha pasa sobre la cabeza con el pulgar e índice abriendo y esparciendo la luz.	Enviamos la luz	Envía la bola de luz para una persona, país o situación en la que la ayuda y la cura son necesarios. Aquellos que están en guerra, a los que tienen disturbios mentales, a los enfermos, amargados, a todos los seres que sufren.
TURE	Aún girando lentamente a la izquierda. Pequeños pasos I, D y la mano derecha haciendo una concha.	Removemos el sufrimiento	Vea el sufrimiento del mundo como una pequeña nube o como humo que usted remueve.
SOHA	Continúe girando a la izquierda hasta voltearse hacia el centro del círculo, pequeños pasos I, D. La mano derecha con la palma abierta al encuentro de la mano izquierda en el corazón.	Disolvemos el sufrimiento	El sufrimiento del mundo se disuelve en la luz de la sabiduría y compasión que brilla en nuestros corazones. Es consumido, alimentando el fuego de nuestro amor y sabiduría.