



Dança da Mandala das 21 Preces de Tara

Descrição dos Movimentos do Refúgio e Bodhicitta

*As dançarinas estão de pé numa Mandala de lua crescente.
Mãos unidas em prece na altura do coração (mudra Namasté).
Pode ser feito com a líder falando e as dançarinas repetindo em português, ou as dançarinas cantando em sânscrito e tibetano.*

Refúgio (3x)

1. Eu invoco a Presença d..	2. Eu me inspiro n...	3. Meu caminho é apoiado pel...
a Linhagem dos Mestres,	<i>mãos unidas no alto, olhando para cima</i>	
os Seres Iluminados	<i>mãos unidas acima da testa, olhando para frente</i>	
os Seus Ensinamentos	<i>mãos unidas na altura da garganta</i>	
a Comunidade de Praticantes	<i>mãos unidas no coração, curvando-se levemente em reverência</i>	

Bodhicitta (3x)

SANGAY CHO DANG TSOK KYI CHOK NAM LA	Até que eu atinja o coração iluminado	<i>Braços elevados, mãos abertas voltadas para cima, olhando para cima</i>
JANGCHUB BARDU DAK NI CHAB SU CHI	Tomo refúgio nas três jóias	<i>Mãos unidas (mudra Namasté) no alto, Tocando o topo da cabeça, a garganta, o coração.</i>
DAK GI JIN TSOK GAY PAY SO NAM KYI	Eu alcançarei a Iluminação	<i>Mão direita no coração Vai estendendo a mão esq para o alto em arco, perna esq.vai para frente, dobrando o joelho esq. Peso do corpo entre as pernas Eleva a mão esq até um pouco acima da altura dos olhos, palma para cima,</i>

		<i>olhos para cima.</i>
DRO LA PEN CHIR SANGAY DRU PAR SHOK	Para o benefício de todos os seres	<i>Pé esq retorna pés juntos, mãos abertas no peito.</i>