



Tara Divina Madre
Aquella cuya naturaleza es la compasión
Cuando mi mente esté purificada
En las aguas de tus alabanzas
Yo estaré en éxtasis supremo

SUGERENCIAS PARA ENCUENTROS DE DANZA DE TARA

Existen muchas maneras de llevar a cabo un encuentro de danza de Tara. Por favor considere este documento como una serie de sugerencias y no un formato que exija adherencia estricta.

1- Preparando el espacio

Prepare la sala como si fuese su templo.

Haga algunos gestos de purificación para limpiarse y limpiar el ambiente. Usted puede quemar salvia, un incienso o rociar algún aceite esencial. Cantar el mantra de Vajrasattva también es una muy buena práctica de purificación. También puede simplemente caminar por la sala y sentir que usted está abriendo espacio en la sala y dentro de usted misma. Puede incluir a otras personas en esta práctica o hacerla sola.

Haga un altar para Tara con una imagen o una estatua. Traiga algunas ofrendas como flores, frutas u otros objetos sagrados. A medida que usted desarrolle su encuentro de danza, invite a los danzarinés a que traigan ofrendas para el altar y para decorar la sala.

Coloque en la entrada una lista de nombres y correos electrónicos, carpetas de Tara Dhatu y una cesta para donaciones.

2- Reuniendo la Energía

Me gusta centrar la energía con algunos movimientos simples. He usado tres métodos:

3- Oraciones y prácticas preliminares

Antes de invocar a Tara y entrar en la danza propiamente dicha, existen tres sugerencias de gestos preliminares para hacerse.

1. Establecer la motivación para la práctica
2. Refugio
3. Bodhicitta

Existen oraciones en el libro de oraciones de la práctica de la danza de Tara que pueden ser cantadas, leídas o danzadas.

Es bueno si el facilitador puede decir algunas palabras sobre cada una de estas preliminares basado en su experiencia personal.

1) ¿Qué le motiva a realizar la práctica? Usted puede encontrar algunas buenas ideas sobre eso en los "Cuatro pensamientos que transforman la mente."

2) ¿Qué es refugio, quiénes son nuestras fuentes de refugio y porque son tan esenciales?

3) Bodhicitta, la mente iluminada. Este es el compromiso de manifestar la mente iluminada para el beneficio de todos los seres. ¿Cuál es la importancia de esto?

Usted no necesita tener las respuestas definitivas para estas preguntas. Pero los invito a explorarlas, pues si usted intenta penetrar profundamente en ellas, ellas le hablarán de vuelta. Si usted discute estas pequeñas preguntas en el grupo, entonces usted recibirá las más preciadas inspiraciones. Esto les puedo prometer a ustedes.

Usted puede también simplemente decir:

"Estamos aquí para manifestar sabiduría y compasión. Para reunir las habilidades y el poder para ser capaces de bendecir y empoderar a todos aquellos con quienes nos encontramos. Invocamos nuestras fuentes de refugio y nos comprometemos con la manifestación de nuestra mente iluminada sabiendo que este es el mayor regalo que podemos darle al mundo."

4- Invocar a Tara

Ahora el grupo está preparado para invitar a Tara, invocar Su Presencia. Existen tres aspectos para la invocación:

1. Visualice a Tara
2. Realice las 7 purificaciones
3. Visualícese como Tara

Si se tratara de un grupo nuevo o si hubieran muchas personas nuevas en el grupo, usted debe hablar un poquito sobre Tara. No se espera que usted sea experto en el asunto, simplemente que hable sobre lo que usted sabe. Hable sobre los votos de Ella cuando Ella alcanzó la mente iluminada. Y sobre el funcionamiento de la práctica y como a través de esta relación que estamos desarrollando con Ella somos capaces de descubrir la perfección de nuestra mente.

Estas tres actividades para la invocación de Tara pueden ser hechas de forma elaborada o sencilla:

Usted puede liderarlas en forma de meditación.
Debe haber recibido las visualizaciones guiadas y las puede leer.

Usted puede hacerlas simplemente diciendo:

*Imaginen a Tara apareciendo en el cielo en frente de ustedes.
Imagine la luz de Su Cuerpo purificándolos.
Imagine que usted misma es la Diosa Radiante Tara
Y posee todos sus atributos y cualidades.*

5- La Danza de Tara

Ahora usted ya está lista para hacer la danza de Tara.

Si usted quiere comenzar con alguna cosa más sencilla usted puede solamente liderar la danza del mantra, trabajando con los tres movimientos meditativos.

O usted puede comenzar con la Danza de las Cualidades de Tara. Si usted no está segura de los movimientos puede hacerlo con el DVD "La Danza de la Diosa" para lograr que todo el grupo dance junto siguiendo al DVD. Haga esto hasta que usted tenga la confianza suficiente para liderar la danza usando solo el CD.

Y una vez que usted tenga un buen conocimiento de la práctica de las cualidades usted puede comenzar a trabajar con el Mandala de las 21 Alabanzas.

6- La Danza del Mandala de las 21 Alabanzas de Tara

Existen varias maneras de trabajar con el Manada en un encuentro nocturno. Si usted y su grupo están seguros de todos los movimientos usted puede simplemente organizar el Mandala que usted desea usar, determinar quién danzará cual cualidad en un ritual completo de la danza.

Siempre haga alguna forma de entrada, usando las meditaciones que acompañan la entrada (o inicio) de la música. Cuando llegue la hora de iniciar las alabanzas usted puede ser bien creativa.

Usted puede danzar en círculo con una danzarina viendo al centro y danzando su cualidad.

Dance en la formación de luna creciente y cada danzarina danza volteada hacia fuera, para el mundo o para la media luna.

Usted puede explorar el significado individual de cada una de las alabanzas, discutiendo unas con otras y danzando cada una de ellas.

Después del trabajo con las cualidades esté lista para entrar en el mantra meditativo, tanto haciendo la danza como permaneciendo sentada y visualizando las prácticas.

7- Dedicación

Si usted está danzando con el CD de la "Danza del Mandala de las 21 Alabanzas de Tara" puede parar después de la Dedicación "Resplandece en Gloria" o desarrollar los mantras.

Si usted quiere invitar todos a sentarse, puede hacer la meditación de disolución. O simplemente sentarse en silencio y absorber las bendiciones y la experiencia.

Puede invitar a las personas a enviar el poder generado en la práctica para bendecir a todos sus seres amados, para la resolución de sus problemas personales y para la paz del mundo.

Cante tres veces:

*¡Que todos los seres sean felices!
¡Que todos los seres sean libres!*

Selle la práctica con:

Sva Ha!

8- Concluyendo el Encuentro

Después de la danza invite a los danzarines a sentarse y conversar sobre la experiencia de cada una con la práctica, sus aspiraciones y cualquier cuestión sobre el asunto. Si usted no puede responder entonces envíeme la cuestión. No crea que usted tiene que saber todo. Puede hasta explicar que usted está facilitando la práctica porque aprecia sus efectos y que le gustaría que otras personas también pudieran experimentarlos. Yo comencé enseñando esta danza sin saber nada sobre Dharma.

Es bueno dar la oportunidad a los danzarines de que se presenten y compartan sus historias con Tara. Cuando un grupo adquiere seguridad en la práctica de las danzas, yo recomiendo tomar un libro sobre el Dharma como inspiración para trabajar juntos con él. Usted puede escoger una página, un tema, un capítulo, como usted quiera hacerlo. Eso puede hacerse antes o después de la sesión de danza.

Asegúrese de haber anunciado el próximo encuentro. Anime a los danzarines a traer amigos. Haga una lista de emails. Si usted trabaja con donaciones invítelos a hacer su donación para que la rueda continúe a girar. Hable sobre la visión de Tara Dhatu de danzar Tara por todo el mundo, compartiendo y empoderando unos a otros, inspirando y elevando a la humanidad.

*Que usted se inspire
Que sus danzarines se inspiren.
Que Tara pueda continuar danzando en nuestros corazones,
Trayendo sabiduría, compasión y poder.*

Usted puede hacer una lista de preguntas que hayan surgido. Puede enviarlas a Prema Dasara o a su Mentora...

Tara Dhatu Sudamérica
¡Unidos en la Luz de Tara!

¡Que todos los Seres Sean Felices!
¡Que todos los Seres Sean Libres!