



Tara Divina Mãe
Aquele cuja natureza é a compaixão
Quando a minha mente estiver purificada
Nas águas das suas louvações
Eu estarei em êxtase supremo

SUGESTÕES PARA ENCONTROS DA DANÇA DE TARA

Existem muitas maneiras de conduzir um encontro de
dança de Tara
Por favor considere este documento como uma série de
sugestões

E não um formato que exija aderência estrita.

1- Preparando o Espaço

Prepare a sala como se fosse o seu templo.

Faça alguns gestos de purificação para limpar-se e o ambiente. Você pode queimar sálvia, um incenso ou aspergir algum óleo essencial. Cantar o mantra de Vajrasattva também é uma prática muito boa de purificação, simplesmente caminhar pela sala e sentir que você está abrindo espaço na sala e dentro de você mesma. Você pode incluir outras pessoas nesta prática ou fazê-la sozinha.

Faça um altar para Tara com uma imagem ou uma estátua. Traga algumas oferendas como flores, frutas, outros objetos sagrados. À medida que você desenvolve o seu encontro de dança convide as (os) dançarinas (os) para trazerem oferendas para o altar e para decorarem a sala.

Coloque na entrada uma lista de nomes e emails, folders de Tara Dhatu e uma cestinha para doações.

2- Reunindo a Energia

Eu gosto de centrar a energia com alguns movimentos simples. Eu tenho usado três métodos:

- 1- Uma Dança Sagrada
- 2- Uma meditação caminhada

3- Movimentos de aquecimento para inspirarem a dança

3- Orações e Práticas Preliminares

Antes de invocar Tara e entrar na dança propriamente dita, existem três sugestões de gestos preliminares para serem feitos.

- 1- Estabelecer a motivação para a prática
- 2- Refúgio
- 3- Bodhicitta

Existem orações no livrinho de orações da prática da dança de Tara que podem ser cantadas, lidas ou dançadas.

É bom se o facilitador puder dizer algumas palavras sobre cada uma destas preliminares baseado em sua experiência pessoal.

1) O que lhe motiva para a prática? Você pode ter algumas boas idéias sobre isso nos "Quatro pensamentos que transformam a mente".

2) O que é refúgio, quem são as nossas fontes de refúgio e porque elas são tão essenciais?

3) Bodhicitta, a mente iluminada. Este é o compromisso de manifestar a mente iluminada para o benefício de todos os seres. Qual é a importância disso?

Você não precisa ter as respostas definitivas para estas questões. Mas eu as encorajo a explorá-las, pois se você tentar penetrar profundamente nelas elas falarão de volta para você. Se você discute estas questões no grupo então você receberá os mais preciosos insights. Isso eu posso prometer a vocês.

Você pode também simplesmente dizer:

"Nós estamos aqui para manifestar sabedoria e compaixão. Para reunir as habilidades e o poder de sermos capazes de abençoar e empoderar a todos aqueles que encontrarmos. Nós invocamos nossas fontes de refúgio e nos comprometemos com a manifestação nossa mente iluminada sabendo que este é o maior presente que podemos dar ao mundo."

4- Invocar Tara

Agora o grupo está preparado pra convidar Tara, invocar Sua Presença.

Existem três aspectos para a invocação:

- 1- Visualize Tara
- 2- Engage nas 7 purificações
- 3- Visualize você mesma como Tara

Se for um grupo novo ou se houverem muitas pessoas novas no grupo você deve falar um pouquinho sobre Tara. Não se espera que você seja "expert" no assunto, simplesmente fale o que você sabe. Fale sobre os votos Dela quando Ela alcançou a mente iluminada. E sobre o

funcionamento da prática, como, através desta relação que estamos desenvolvendo com Ela, nós somos capazes de descobrir a perfeição da nossa mente.

Estas três atividades para a invocação de Tara podem ser feitas de forma elaborada ou simples:

Você pode liderá-las na forma de meditação
Você deve ter recebido visualizações guiadas e
você pode lê-las.

Você pode conduzi-las simplesmente dizendo:

*Imaginem Tara aparecendo no céu bem a sua frente.
Imagine a luz do Seu Corpo purificando você.
Imagine você mesma como a Deusa Radiante Tara.
Possuindo todos os Seus atributos e qualidades.*

5- A Dança de Tara

Agora você já está pronta para fazer a dança de Tara.

Se você quer começar com alguma coisa muito simples você pode apenas liderar a dança do mantra, trabalhando com os três movimentos meditativos.

Ou você pode começar com a Dança das Qualidades de Tara. Se você não estiver segura com os movimentos você pode fazer isso com o DVD, "A Dança da Deusa". Apenas tenha todo o grupo dançando junto seguindo o DVD. Faça isso até que você tenha segurança suficiente para liderar a dança usando o CD.

E quando você tiver um bom conhecimento da prática das qualidades você pode começar a trabalhar com a Mandala das 21 Preces.

6- A Dança da Mandala das 21 Preces de Tara

Existem várias maneiras de trabalhar com a Mandala em um encontro noturno. Se você e seu grupo estão seguros de todos os movimentos você pode simplesmente organizar a Mandala que você deseja usar, determinar quem dançará qual qualidade e em um ritual completo da dança.

Sempre faça alguma forma de entrada, usando as meditações que acompanham a entrada (o início) da música. Quando chegar a hora de começar as preces você pode ser bem criativa.

Você pode dançar em um círculo com uma dançarina vindo no centro e dançando a sua qualidade.

Dance na formação de lua crescente e cada dançarina dança voltada para fora, para o mundo ou para a meia lua.

Você pode explorar o significado individual de cada uma das louvações, discutindo e dançando cada uma delas uma para as outras.

Depois do trabalho com as qualidades esteja pronta para entrar no mantra meditativo, tanto fazendo a dança como permanecendo sentada e visualizando as práticas.

7- Dedicção

Se você está dançando com o CD da 'Dança da Mandala das 21 Preces de Tara" você pode parar depois da Dedicção "Resplandece em Glória"ou desenrolar com os mantras.

Se você quer convidar todos a se sentarem, você pode fazer a meditação de dissolução. Ou simplesmente sentar em silêncio e absorver as bênçãos e a experiência.

Você pode convidar as pessoas a enviar o poder gerado pela prática para abençoar todos os seus bem amados, para a resolução de seus desafios pessoais e para a paz no mundo.

Cante três vezes:

*Que todos os seres sejam felizes!
Que todos os seres sejam livres!*

Sele a prática com:

Sva Ha!

8- Encerrando o Encontro

Depois da dança convide as (os) dançarinas (os) a sentarem-se e conversar sobre a experiência de cada uma com a prática, suas aspirações e qualquer questão sobre o assunto. Se você não puder responder então

envie a questão para mim. Não ache que você tem que saber tudo. Você pode até explicar que você está facilitando a prática porque você aprecia os seus efeitos e gostaria que outras pessoas também pudessem experimentá-los. Eu comecei ensinando esta dança sem saber nada sobre Dharma.

É bom dar a oportunidade para as (os) dançarinas (os) de se apresentarem e compartilhar suas histórias com Tara. Quando um grupo se torna seguro na prática das danças eu recomendo pegar um livro sobre o Dharma como inspiração e trabalhar com ele juntas (os). Você pode escolher uma página, um tópico, um capítulo, como quer que você queira fazer. Isso pode ser feito antes ou depois da aula de dança.

Certifique-se de ter anunciado o próximo encontro. Encoraje as(os) dançarinas(os) a trazerem amigas(os). Faça uma lista de emails, se você trabalha com doações convide-as (os) para fazerem doações, para que a roda continue a girar. Fale sobre a visão de Tara Dhatu dançando Tara por todo o mundo, partilhando/empoderando uns com os outros, inspirando e elevando a humanidade.

Que você seja inspirado.

Que suas (seus) dançarinas (os) sejam inspiradas (os).

Possa Tara continuar dançando nos nossos corações

Trazendo sabedoria, compaixão e poder.

Você pode fazer uma lista de pergunta que tenha surgido durante. Você pode enviar as sua questões para Prema Dasara, e para sua Mentora...

Tara Dhatu Sul America
Unidos na Luz de Tara!

Que Todos os Seres Sejam Felizes
Que Todos os Seres Sejam Livres!