

Khaita – Integrálás a mozgással

Chögyal Namkhai Norbu

Dzámling Gár, Tenerife, 2017 December 31. délután

Jó napot mindenkinek és mindenhol! Amíg a mai napon várjuk az elkövetkezendő Új Évet, Khaita Táncokat fogunk táncolni. De mielőtt elkezdenénk, el szeretnék magyarázni egy két dolgot a Khaitával kapcsolatban. Már elmondtam nektek, hogy mi a Khaita és hogy mennyire fontos a Dzogcsen gyakorlók számára. Arra törekszünk, hogy Dzogcsen gyakorlók legyünk, így a legfontosabb az, hogy testünk, beszédünk és tudatunk minden aspektusát integráljuk a kontempláció állapotába. Az integrálás első számú és leghatékonyabb módszere, a jelenlét. Ha megpróbálunk jelen lenni, amikor Khaitát táncolunk, az gyakorlás. Ez sokkal jobb, mint mantrákat énekelve egy-két órán keresztül ülni valahol, mert ez a kontempláció állapota felé vezet.

A Tibeti dalok melyeket választottam a [Khaita táncoknak], mind különösen jelentőségteljesek a Tibeti kultúra védelmének érdekében. Elsősorban, a táncok tanulásához vannak megfelelő átiratok, melyeket a Nyugatiak számára vontam be, mivel tudjuk nagyon jól, hogy nem tudtok Tibetiül olvasni. Az átiratok melyeket készítettem nem különböznek országonként. Dharma központokban például minden egyes ország a saját módján készít átíratot. Habár ezek nem felelnek meg a Tibeti kiejtésnek. Ha nem helyes a kiejtésed Tibetiül, félrérthető lehetsz. Főleg akkor, mikor Szertartást végzünk a Védelmezőkkel, Tibetiül olvassuk amit felajánlunk, amit kérünk, amilyen cselekedeteket kívánunk, szóval fontos, hogy a szavakat nagyon is jól ejtsük ki. Sok Tibeti szó van, melynek hangzása hasonló, de ha figyelmesen hallgatjátok, eltérnek. Például, a *phag sha* jelentése disznó hús, de nagyon hasonló szó a *pha sha*, melynek jelentése apa hús. Szóval látjátok, ha helytelen a kiejtésünk, a Védelmezők is felreérthetnek. Így nagyon fontos, hogy kiejtésünk tökéletes legyen.

Aztán Nyugatiak mondják, “Miért nem fordítunk le imákat Angol nyelvre az Angoloknak, Olasz nyelvre az Olaszoknak, és így tovább?” Imákkal ez így nem működik. Vegyük például a Hét Soros Imát. Szavai eredetileg Guru Padmaszambhavától származnak. Majd évszázadokon és évszázadokon át fontos Tibeti gyakorlók alkalmazták. Tibeti nyelven alkalmazták, nem Angolul vagy Olaszul, és még ha szükséges is lett volna, nem tudták volna, hogy hogyan fordítsák le őket. Szóval ez az egyik ok. Mikor imákat, invokációkat stb. végzünk, nagyon fontos, hogy Tibetiül alkalmazzuk őket, mert kapcsolatban állnak a vonal mindazon gyakorlóinak áldásával. A másik ok pedig, hogy mikor valami le lesz fordítva, az nagyon furcsává válik.

Emlékszem mikor évekkel ez előtt a Chöd gyakorlatot végeztük, egyik Olasz tanítványom mondta: “Lefordítottam a Chöd gyakorlatot Olaszra, így tudjuk Olaszul énekelni.” Aztán meghallgattam. Az tényleg nagyon furcsán hangzott, még annak ellenére is, hogy sikerült neki ugyanazt a ritmus szerkezetet összeállítania, mint a Tibetinek (nagyon sokat dolgozott vele!). Szavai mondták, “Oh, most haragvó dákinikké alakulunk; most levágjuk a fejünket; most a három koponyán lévő kapalába rakjuk.” Lehet ez a jelentés a gyakorlatban, de mikor Tibetiül végezzük az ilyen gyakorlatokat, van egy módja a jelentés használatának amelyet meg is értünk, és mikor hallgatjuk nem érezzük ezt a furcsaságot. Ez az oka, amiért nem szeretem ha lefordítotok és énekeltek dolgokat Nyugati nyelven. Először is, nem kapcsolódik az átadashoz, másodsor pedig, így nem működik.

Mikor a Khaitát elkezdtem, ezért is próbáltam átírni minden szó kiejtését egy univerzális átírással, mindenki számára a Dzogcsen Közösségben. Ezt nem én találtam ki, nem vagyok én olyan szakértője a nyelveknek. Mikor a Kelet Tibeti kormány megkérte Kangkar Rinpocset és engem, hogy tanítsunk a Kínai hivatalban dolgozóknak Tibeti nyelvet, abban az időben kettő csoportunk volt. Az egyik csoport harminc egynéhány tanítvánnyal Pekingből jött, és már egészen jól tudták a Tibeti nyelvet, egyetemen tanultak. Csak magasabb szintre kellett fejlődniük Kangkar Rinpocse segítségével. Ez volt az első osztály. Majd a második osztályban, körülbelül 130 tanítványom volt, teljesen új [a Tibeti nyelvhez]. Akkoriban nem volt semmi tapasztalatom a nyelvtanítással kapcsolatban. Volt ott egy professzor Pekingből, Yudachao, aki nagy szaktudással rendelkezett a nyelv területén, és ezekkel tanítványokkal dolgozott. Készített egy nagyon precíz átírást Tibeti kiejtésből Latin karakterekkel, melyet napokig tanulmányoztam és megtanultam használni, leírni a Tibeti hangokat ezekkel a karakterekkel. Később ezt az átírást használtam tanításoknak és tanuló könyvekben tanítványaim számára.

Nagyon jól emlékszem erre az átírássra, és mikor a Dzogcsen Közösséget elkezdtem, minden gyakorlathoz, a Chödhöz és a többiekhez, ezt az átírást alkalmaztam. Pár hang kombináció hiányzott, mivel Yudachao ezt a rendszert csak az általános nyelvre fejlesztette ki. Szóval kitaláltam és hozzáadtam egy pár szimbólumot a tanításban alkalmazott szavakhoz, így lett teljes. Szükséges két három nap, hogy megtanuld az átírást, és akkor érthetsz meg mindent, mit alkalmaznod kell. De hogy képes legyél helyesen olvasni, mindig gyakorolnod kell.

Mikor a Khaita dalokat elkezdtem gyűjteni, úgy gondoltam, hogy az átírásnak ez a rendszere is nagyon jó lenne a tanuláshoz és a gyakorláshoz. Mikor éneklünk, egy kicsit megérthetjük a jelentését, és az okát annak, hogy miért is éneklünk. És legfőképp megtanulhatjuk napról napra az átírás rendszert. Ez sok gyakorlathoz

- melyek Tibeti nyelven vannak, és melyeket alkalmazunk - szükséges és hasznos lesz. Ez az ok, amiért összeállítottam az első 108 dalból álló könyvet, azonos számút mint a gyöngyök a *malán*.

Később összeállítottam egy 180 különböző Tibeti dalból álló könyvet. Ezeknek a daloknak körülbelül harmadához vagy negyedéhez tartozik tánc, így megtanulhatjuk, hogy hogyan táncolnak és énekelnek a Tibetiek. Vannak dalok fantasztikus jelentéssel, de tánc nélkül, így megkértem szakértő táncosainkat, hogy találjanak ki új táncokat. Miért gyűjtöttem össze ezt a második 180 dalból álló sorozatot? Mikor kutatni kezdtem az ősi Tibeti történelem után, [felfedeztem, hogy] az ősi Tibeti történelem kezdete óta eltelt idő kiszámítására van egy speciális módjuk a Tibetieknek mely része az elem asztrológiának. Például a rövid ciklus tizenkét évből áll, képviselve tizenkét állattal, ahogyan ezt már tudjátok. Ez kiterjed egy hatvan évből álló ciklusra [a tizenkét állat kombinálva az öt elemmel], melyet *metrengnek* hívnak, és mely egy hivatalosabb ciklus. Aztán kombináljuk a *mewat* [9 számot az állat-elem ciklussal] és van egy nagyobb, 180 álló ciklus, melyet *mekhornak* hívnak. Ez egy nagyon fontos mód, arra hogy megértsük, hogy mennyi idő telt el.

Szóval szerettem volna ezt a második könyvet, a *mekhor*, a *mewa* ciklussal egyenlő mennyiségűvé tenni. Átírtam az összeset Nyugatiak számára, hozzáadtam a Tibetit és a fordításukat is. De ha csak az átírást és a Tibetit olvassátok, nem lesztek képesek énekelni, mivel az énekesek a dalok gyönyörűbb hangzása érdekében mindig sok [díszítő] szót alkalmaznak. A legtöbb ilyen szó nincs beleírva, szóval meg kell hallgatnotok, megértenetek, és hozzáadnotok. Aztán kifejlesztettem egy bizonyos szimbólum rendszert, mely mutatja az éneklés módját, és ha megnézitek a könyvet, megérthetitek ezeket. Mindent nagyon jól elkészítettem.

Az elmúlt években sok új táncunk lett – mint azok melyeket a minap táncoltunk – amelyek könnyebbek és egyszerűbbek. Szóval most egy harmadik kötetet is összeállítok: körülbelül 72 dal már elkészült, de akkor is ha már nem dolgozom rajta tovább, ha valami új dalt hallunk tánccal együtt, akkor ezeket szeretném hozzáadni. Ezért is állítottam össze a lehetőséget 180 dalra ebben a csoportban, melyekből már 72 elkészült. Használhatjuk ezt a csoportot és még sok évig adhatunk hozzá.

Ez nem működik közvetlenül Dharma tanítással mint a Dzogcsen. És nem is a Tibeti történelem kutatása, mely szintűgy nagyon fontos. De megértettem, hogy fontos az embereknek a tanulás és ebből az okból szántam rá magam éjjel nappal az átírásokra és a többire. Sok időmbe telik elkészíteni csak egy dalt is, de rászánom az időmet. Azonban amikor ennek szentelem magamat és az emberek nem érdeklődnek iránta, az felbosszant. Miért nem értik, hogy mennyit

dolgozom, és hogy éneklünk amikor lehetőség van rá. Ez egy nagyon hasznos dolog, és az embereknek ezt szükséges megérteniük. Általában majdnem minden nap van Khaitánk: éneklünk egy órát majd táncolunk. Ez mint az átírás tanulmányozásának érdekében. És így a daloknak valós értelmét is megérthetjük. Ilyen módon fejlesztjük a Khaitát.

Mint már mondtam, arra törekszünk, hogy Dzogcsen gyakorlók legyünk. A Dzogcsen gyakorlásában mindent integrálnunk kell, és nem fókuszálunk a szabályok és rendszerek elveire, mint a kolostorokban. Kolostorokban nem táncolhatunk, nem énekelhetünk, és ha mégis csináljuk, arra kérnek, hogy tisztítsuk meg a fogadalmainkat. Emlékszem, mikor egy Tibeti eljött egyik elvonulásomra, és megkérdezett, “Hogyan lehetséges, hogy Dharma központban vagy, egy spirituális ösvényen, és énekelsz és táncolsz, amely a kolostorokban tiltott!” Válaszoltam neki, hogy a látásmódunk különbözik attól, mint amilyen a kolostorokban. Ez egy példa: ha van tudásunk arról, hogy hogyan is integráljunk, akkor az egyik legjobb módszer erre a mozgással való integrálás. Mikor fizikilag integrálunk a mozgással, az kapcsolatban van az energia szintünkkel, a légzésünkkel, és a tudatunkkal is.

Szóval ez egy nagyon egyszerű gyakorlat. Gyakorlatként tekintjük, nem csak annyi, hogy táncolunk és énekelünk. Persze tudjuk, hogy szép dolog együtt táncolni és énekelni. Nem érzem rossznak, mikor emberekkel vagyok, és csinálunk valamit. Élvezem. De időnként nem tudom élvezni a korom és egészségügyi állapotom miatt. Mikor lehetséges, integrálok a lehető legjobban, amennyire csak lehet. Így az ének és a tánc nagyon jó módszer az integrálásra. Hogyan éneklünk? A légzéssel, a dallammal éneklünk, mely az energia szintünkkel áll kapcsolatban. Illetve tanulhatunk és megérthetünk egy kicsit a zene nyelvéről is, mert sok Tibeti szó van, mely a táncsal kapcsolatos.

Mikor elkezdtem leírni a Vadzsratáncot, egy szót nem tudtam a táncsal kapcsolatos szaknyelvről. Majd apránként utánanézttem Tibeti könyvekben, gondolkodtam, hogyan is kellene, és így fejlesztettem a Vadzsratánc könyvet. Mikor manapság látom, meglepődöm, hogy hogyan sikerült nekem mind ezeket leírnom! Például, amikor tanultam álomban, időnként nem emlékeztem mindenre pontosan. És sajnáltam, hogy nem tudtam leírni. És mikor sajnáltam, később megint álmodtam, ismételve azt, vagy táncolt velem valaki miközben tanultam, és részletesen elmagyarázta, hogy hogyan kell táncolnom. Így fejlődtem sokat. A Tibeti könyvek közt található a Kálacsakra tánc. Ez nem egy hétköznapi tánc, hanem mantrával, hosszú mantrával van, és ezt is Vadzsratáncnak hívják. Szóval, mikor írtam le a Vadzsratáncot, kerestem ezt a Kálacsakra könyvet. Sosem tanultam, de emlékeztem, hogy létezik. És mikor táncoltam, és jobbra vagy balra kellett fordulnom különböző fordulatokkal, ebben a könyvben találtam és tanultam meg a elnevezéseiket.

Később, mikor a Khaita dalokat kezdtem leírni, pár dal kifejezi, hogyan is van a dallam, a mozdulat stb., és sok olyan kifejezést kezdtem megérteni, amelyet azelőtt soha nem hallottam. Ez egy példa arra, hogy hogyan fejlődünk szépen lassan. És mikor úgy gondoltuk, hogy ezeket a Khaita táncokat elérhetővé kell tennünk, elneveztük 'Khaitanak'. *Kha* jelentése "tér", *khai* jelentése "téré". Például az én nevem Nakmkhai, nem Namkha, szóval jelentése "térnek a", "égé". Aztán a dallam szónak a *ta*-t használtuk. A *ta* elterjedt szó Tibeti dalokban és táncokban. A teljes szó *yangta*. Először nem tudtam, hogy a *ta* a dallamot is jelenti, mivel leírva csakolyan, mint a 'lóra' használt szó, szóval úgy gondoltam, hogy csak azt jelenti. De dalokban és táncokban a *ta* jelentése dallam. Aztán lett az ötletem megalkotni ezt az érdekes nevet, hogy Khaita. Sok Tibeti, akik sosem tanultak táncot, és nem ismerik a jelentésnek ezt az aspektusát, még ha tudósok is, sem értik hogy jelentése "Tér dallama". E helyett úgy gondolják, hogy "Tér lova" a jelentése, és csodálkoznak, "Mit is jelenthet a 'Tér lova?'".

A *lungta* [Tibeti imazászló] szóban, a *ta* ugyanúgy van írva, mint a lovat jelentő szó. Mindenki ismeri ezt a fogalmat, mert a *lungta* nagyon elterjedt. Nem a lovat jelenti, hanem a *lungtát*. A *lungta* közepében egy ló van. Ősi időkben, az elő-Buddhista, Bönpo időkben, a ló az energia szimbóluma volt. Mikor ki akarták fejezni, hogy valami nagyon gyors, azt mondták, "olyan, mint a ló." Manapság a ló helyett például inkább a repülőt vagy holdra menő rakétát használnánk. Előbb járnak a lovaknál. De ősi időkben az energia szimbóluma a ló volt, és ez a négy elemmel is kapcsolatos. Az ősi Bön hagyományban a négy elem nem a föld, a tűz, a víz és a szél voltak. A föld, a tűz, a víz és a szél egyszerűen dimenziókként voltak szemlélve, melyekben mozgás és élet van.

Ha közelről nézzük, egy kis *lungtán* általában középen egy ló, és a négy irányban négy állat található – a tigris, oroszlán, sárkány és garuda – amelyek szimbólumai az elemeknek. Az ősi Bön hagyományban a garuda alapvetően az energiát szimbolizálta. A lángoló garuda, mint egy istenség a tüzet képviseli, mert ez az állat a tűz kiterjedésében mozog. A tigris a szél elem szimbóluma, mert a tigrisek erdőben élnek, ahol sok fa van. Az elemek asztrológiájában, a Kínai hagyományban is, a fa a szél elemnek felel meg. A hóoroszlán a föld elemmel egyezik. A Tibetiek úgy hiszik, hogy ez az állat nagyon magas hegyekben él, szóval a föld kiterjedésében. Hogyan is felelnek meg a hegyek, mint Kailash vagy Everest a földnek? Nagyon finom földünk van, amelyből aztán kő lesz, a kő pedig kristállyá válik. Ezek a nagyon magas hegyek évszázadokon és évszázadokon át így maradnak. És a magas hegyekben a hó is mindig megmarad. Szóval ez a föld elem kiterjedése. Aztán van sárkány, amelyet vízi állatként tartanak számon. Általában a Tibeti *mandalában* a *chusin* egy erőteljes víz lényként jelenik meg, de valójában a *chusin* és a sárkány esetén

ugyanaz az alapelv. Szóval a sárkány a víz elemet képviseli, mert valós kiterjedése a víz. És mivel mindannyiunknak birtokában állnak ezek az elemek, fejleszteniük kell őket, szóval ezért készítünk *lungtát*.

Leírta Rita Bizzotto
Szerkesztette Rita Bizzotto & Liz Granger

Fanni üzenete Dzamlin Gárból felénk:

„Uhhilla, Adios Amigos Csokok meg naaggy Puszi, meg Minden haza!”

Köszönjük szépen Fanni!!!