

「生きとし生けるもののための金剛の舞」 THE DANCE OF THE VAJRA THAT BENEFITS BEINGS

ゾクチェンの教えにおいて、「金剛(Vajra)」という言葉は、わたしたちの真の本性、一切の現象の真実の本質を意味しています。「金剛の舞」は、音と動きを用い、わたしたちの存在の三つの側面、すなわち身(からだ)、口(ことば)、意(こころ)を、この真実の智慧とひとつにするための大切な修行法です。

「金剛の舞」は、わたしたちの存在の全体を、その本来の自然なありようへと立ち戻らせ、浄化するための、特別かつ効果的な修行の舞の体系です。この舞によって、みずからの真実の潜在的な力を発見し、また、明晰さと、自己と他者への慈しみの心を、自然に育むことができます。

「金剛の舞」は、心と身体、感情を調和させ、生き生きした生命力と多くの利益をもたらしてくれます。

「金剛の舞」は、十二人の修行者、すなわち六人の女性と六人の男性が、いっしょに五色の大きなマンダラの上で舞います。このマンダラは、個々の内なる次元と世界の外なる次元の統一を象徴しています。おだやかに歌いながら、ゆっくりした調和のある動きを、自覚とともに続けることで、深くつろぎと三昧の境地が生じます。そのことによって、内部と外部は一体になるのです。

「生きとし生けるものための金剛の舞」(THE DANCE OF THE VAJRA THAT BENEFITS BEINGS)の場合、修行者は、音楽と、原初のブッダである法身サーマンタパドラの六法界に対応するマントラの音にあわせて踊ります。この六法界のマントラは、わたしたちの真の本性を象徴するものです。

誰でも、「生きとし生けるものための金剛の舞」(THE DANCE OF THE VAJRA THAT BENEFITS BEINGS)を修行することができます。この舞が、どういう伝統に由来しているのか、その源泉をしっかりと理解し、全体的なまとまりに敬意をはらって実践するなら、どんな霊的な道であれ、その中に取り入れることができるし、役立ってでしょう。

チューゲル・ナムカイ・ノルブは、著名な学者であり、また存命のもっとも偉大なゾクチェンの師の一人として広く知られています。

チューゲル・ナムカイ・ノルブは、1990年に「金剛の舞」をはじめて自分の弟子たちに教えました。「金剛の舞」は、今日では世界中のゾクチェン・コミュニティのセンターや、それ以外のさまざまな場所で実践されています。

「ゾクチェンの教えは哲学でも宗教的な教義でもないし、文化的伝統でもない。教えの意味を理解するということは、心が創り出す欺瞞や歪曲を取り払い、個々の真のありようを発見することだ。」 ~チューゲル・ナムカイ・ノルブ~

「金剛の舞」は、ユネスコ CID 国際ダンス評議会 (International Dance Council) の一員として登録されています。

2014年12月

問い合わせ先: munselling@dzogchencommunity.jp

THE DANCE OF THE VAJRA THAT BENEFITS BEINGS

In the Dzogchen teaching, Vajra means our real nature, the true condition of all phenomena. The Dance of the Vajra is an important method that uses sound and movement as a means to integrate the three aspects of our existence – body, speech and mind – in the knowledge of our real nature.

The Dance of the Vajra is a cycle of dances forming a special and effective practice for restoring and purifying the natural state of our whole being, allowing us to evolve to our real potential and naturally develop clarity and compassion toward ourselves and others. It benefits and rejuvenates us by harmonizing our physical, mental, and emotional condition.

Twelve practitioners, six females and six males, dance together on a large Mandala of five colors, representing the correspondence between the internal dimension of the individual and the outer dimension of the world. The slow, coordinated movements as we softly sing and practice awareness together produce an experience of deep relaxation and a calm state of mind and help us integrate with the circumstances of the outer environment.

In the Dance of the Vajra That Benefits Beings, the dancers are accompanied by the music and chanted syllables of the Mantra of the Six Spaces of Samantabhadra, the primordial Buddha, symbolizing our real nature.

The Dance of the Vajra That Benefits Beings can be practiced by anyone who wishes, and as long as its origin and integrity are always acknowledged and respected it can be used as a method to enrich any spiritual path.

Chögyal Namkhai Norbu is a renowned scholar and is widely acknowledged to be one of the greatest living masters of Dzogchen, the essence of Tibetan Buddhism. He first introduced the Dance of the Vajra to his students in 1990. It is now practiced in various places and centers of the Dzogchen Community all around the world.

“The Dzogchen Teaching is not a philosophy, or a religious doctrine, or a cultural tradition. Understanding the message of the Teachings means discovering one’s own true condition, stripped of all the self-deceptions and falsifications that the mind creates.”

Chögyal Namkhai Norbu

The Dance of the Vajra is associated with the International Dance Council, CID UNESCO, the official umbrella organization for all forms of dance in all countries of the world.

For more Information please contact: munselling@dzogchencommunity.jp