

# カイト・ジョイフルダンス KHAITA JOYFUL DANCES について ～「カイト」とは？ 「カイト」は「空間の調和」～

Kha は空間とか空、Ta はハーモニーとかメロディといった意味になります。Khaita (カイト)。この言葉とそのシンボルマークは、ゾクチェン・コミュニティの、「動きと音」に関係したすべての活動を象徴するものとして、リンポチェがザムリンガル (ゾクチェン・コミュニティの本部があるセンター) でつけられたものです。つまり、「カイト・ジョイフルダンス (Khaita Joyful Dances)」「金剛の舞 (Vajra Dance)」「ヤントラヨガ (Yantra Yoga)」などすべては「Khaita」の中に含まれるのです。

2011 年以来今日にいたるまで、リンポチェはチベットの歌の発掘とその発信に力を尽くしてこられました。リンポチェは 108 曲のチベットの歌を紙上に記録し、それらは世界中のリンポチェの弟子たちによって受継がれています。



## チベット・モダンダンスについて～チューギェル・ナムカイ・ノルブ～ (2013 年 2 月、テネリフェにて)

ミラレパは「あなたがするどんな動きもヤントラになる」と言われた。ヤントラヨガや瞑想や、あるいは修行などだ。ミラレパはまた「そこにはどんな違いもない」と言われた。なぜならどのようなことをするにしろ、どのようなやり方でやるにしろ、それはあなた次第だからだ。たとえ単なる「ジャンプ運動」であっても、もしあなたが「気づき(プレゼンス)」を保ちながら、リラックスしてそれをおこなうことができるのなら、それは役立つことになる。もしあなたが、顕教や密教、あるいはゾクチェン、アヌヨーガに関心をもっているのなら、それらはすべてチベットから来たことを知っていてほしい。私が去年 (2012 年) テネリフェにいたとき、チベットの音楽や歌を聴いていた。そして彼らがどのように歌い、そしてどのように「幸福」を、どのようにある種の感情や彼らの置かれた困難な状況を歌にして伝えようとしているかがわかったのだ。これはゾクチェンの教えのなかで私たちがやっていることと同じだ。私たちは、何が本当の状況なのかをよくわかろうとすることが必要だ。そのために力を尽くさなければならない。このようなことから「そうか、私たちはチベットの歌をよく聴き、よく学ぶことが今必要なのだ」と考えたのだ。

ダンスをしている時、何をしなければいけないだろうか？ 調和すること、気づきを保つこと。それはつまり、あなたが「今にいる」ということだ。でなければダンスなんてできないだろう。しかし、もし気づきを保ち、リラックスした状態を保ち続けるなら、たとえ単なる「ジャンプ」であっても、隣の誰かにぶつかるなんて必要はない、リラックスしてジャンプだ、それだけで気分がよいのではないかね？役に立つだろうか？ダンス、リラックス、今にいること。これだけ分かっていたら、それは修行じゃないかね？そう、これは修行だ。どうだろうか？

過去 3 年間にわたって、チューギェル・ナムカイ・ノルブ・リンポチェは、現代チベットの歌の収集と保存に多くの時間を捧げてきた。また弟子たちに対しては、現代チベットダンスの振付けを学び、また新たに創造するようと言ってきた。若いチベット人ソングライターによって書かれた祖国を愛する歌、そしてダンスは、今日危機に瀕するチベットの文化遺産を、喜びをもってたえ上げている。チベットの文化保持をサポートすることに加え、この活動を通しゾクチェン・コミュニティのメンバーは、皆が一緒になり、緊張を解し、心を鎮め、心地よく時をともにする方法を見出した。私たちは、「気づき」を日常生活にいかす方法を示し、毎日私たちとともに歌い踊る時を過ごしてくださるチューギェル・ナムカイ・ノルブ・リンポチェに、無限の感謝をおくるものである。



参考:「ミラー紙」 <http://melong.com/?p=4617>

参考:「Harmony in The Space」

<https://www.youtube.com/user/HarmonyInTheSpace>

# KHAITA JOYFUL DANCES A SHORT EXPLANATION OF "KHAITA" "KHAITA" IS "HARMONY IN THE SPACE":

*Kha = space / sky. Ta = harmony / melody.*

"Khaita: these words and the symbol (the golden infinite knot of love on our globe) were chosen by our Master few months ago in Dzamling Gar to represent all activities of Dzogchen Community related to movements and sounds. Khaita Joyful Dances, Vajra Dance, Yantra Yoga, are all part of this.

Since 2011 Chögyal Namkhai Norbu has devoted himself to the research and promotion of Tibetan songs, up until now Namkhai Norbu Rinpoche has personally transcribed 108 Tibetan songs, which are now being widely embraced by his students around the world.

## Chögyal Namkhai Norbu's words on Tibetan Modern Dances in Tenerife, February 2013:

TRANSCRIPTION OF CHOGYAL NAMKHAI NORBU'S WORDS:

Milarepa said "any movement you do is Yantra", just like you are doing Yantra Yoga or doing meditation, some exercise. Milarepa said "there is no difference" because depend you, what you do everything, dealing with. Even if you are only jumping, but if you are jumping with presence, relaxed, then it become useful.

If you are interested of teachings Sutra, teachings Tantra, teachings Dzogchen, Anuyoga, everything is coming from Tibet. When I was in Tenerife last year, then I am listening some of this Tibetan music, songs, etc... and I discovered how they are singing, they are communicating happiness, a sort of feeling, and situation, which kind of difficulties they have they are bringing in the melody, this is how we do in Dzogchen Teaching.

We try to understand which is the real situation, we do our best, for that reason I am thinking ...oh, it is necessary, we should learn songs and listening well Tibetan songs.

What do you need to do when you are dancing?...when you are dancing...coordinate, must being present. That means you are being present, otherwise you couldn't dance, but if you are present when you are dancing you relax also, even jumping, not necessary charging ..no, you jump relaxed, then it become also good for you, no?

It helps. Dancing, relaxing, being present, knowing that...this is practice, no? This is practice. No? How is it?

In the last three years, Chögyal Namkhai Norbu has dedicated a long time collecting and transcribing modern Tibetan songs, and encouraged us to learn modern Tibetan dance choreographies as well as creating new ones.

Writing by young Tibetan songwriters, with love for their own country, these songs and dances are a joyful way celebrate the Tibetan cultural heritage, which is today under risk of extinction.

In addition to supporting Tibetan culture, through these activities the people of the Dzogchen Community have discovered a pleasant way of spending time together, dissolving tensions and calming the mind.

We are infinitely grateful to Chögyal Namkhai Norbu to provide opportunities to apply our awareness in daily life, and for his generosity in singing and dancing with us everyday.

