

Gruppo di studio per sviluppare il Khalongdorjeikar del Canto del Vajra

Date : March 27, 2018

La Danza del Vajra Dance dello Spazio del Canto Vajra

Condotta da Prima Mai a Dzamling Gar, 12-18 marzo 2018

di Carisa O'Kelly

Per maggiori dettagli su questa Danza e le sue origini vedete l'[articolo](#) del The Mirror.



Foto di Alexander Popov

Breve Introduzione & Background

In un certo senso siamo solo agli inizi con il Khalongdorjeikar del Canto del Vajra. Non siamo al punto di poter fare dei corsi di questa Danza. Come Prima Mai ha sottolineato più volte questi sono incontri di studio con cui impariamo e studiamo insieme. Nessuno è autorizzato a insegnare questa Danza. Infatti, Rinpoche non ha ancora visto a che punto siamo arrivati* (leggete più sotto). È importante per noi ricordare che siamo in una fase di sviluppo e di scoperta. In base a questo quello che facciamo con il testo, con il Khalong, può cambiare anche

considerevolmente di molto o di poco. Al momento non lo sappiamo.

Quello che abbiamo è il permesso di Chögyal Namkhai Norbu, la sorgente per noi, di questo Insegnamento. Permesso di studiare insieme e di lavorare sulla nostra comprensione di questa pratica. Come ho detto prima Rinpoche non ha ancora* (vedi sopra) avuto l'opportunità di verificare e commentare quello che abbiamo fatto e quindi andiamo avanti celermente ma anche con attenzione, applicando la nostra comprensione collettiva e pratichiamo sperando di arrivare a quello che è stato mostrato a Rinpoche nei suoi sogni di chiarezza di questa Danza. Questi sogni sono cominciati intorno al 1991 durante un ritiro personale di Rinpoche su Mandarava a Merigar West.

Da una precedente intervista del Mirror:

Parla Prima Mai: *“Nel 1997, o 98, Rinpoche ha dato una fotocopia del testo del tantra radice di questa Danza dello Spazio a me e ad Adriano Clemente. Era scritto di suo pugno, scrittura che Adriano è in grado di capire, e per molti anni è stato nelle nostre mani senza essere tradotto. Nel 2013 quando Adriano ed io ci siamo incontrati a Tashigar North Adriano ha deciso di tradurre direttamente il testo. Io ho contribuito disegnando e digitalizzando il diagramma per aiutarmi a capire il testo, e abbiamo continuato così. Nel 2013 Adriano aveva tradotto più o meno tutto il testo radice.”*

Fino ad oggi questi gruppi di studio sono durati da alcuni giorni fino a più di una settimana e si sono svolti a Dzamling Gar, Merigar West e Tsegyalgar East. Sono stati tutti condotti da Prima Mai, una dei due istruttori internazionali della Danza del Vajra.

Per poter essere meglio impegnati in questo studio Prima ha speso non si sa quante ore sul testo radice, sul disegno del diagramma, nella stesura di precise note di lavoro e un elegante modo di procedere. Il risultato è un libro che ci ha consegnato alla Shang Shung Pubblicazioni: [Working Notes and Essential Diagrams for the study of Chögyal Namkhai Norbu's Vajra Dance of Space of the Song of the Vajra](#), (Note di lavoro e diagrammi essenziali per lo studio della Danza del Vajra dello Spazio del Canto del Vajra di Chögyal Namkhai Norbu) disponibile on line**.

Questo è stato il 5° incontro del Gruppo di Studio. Gli incontri precedenti si sono svolti a Dzamling Gar, Merigar West e Tsegyalgar East. Per alcuni era la loro prima volta, altri hanno partecipato a uno o più incontri. Abbiamo cominciato lunedì 12 marzo 2018, il secondo dei due giorni 25 del primo mese dell'anno tibetano. (nel sistema tibetano di calcolo del calendario lunare a volte un giorno, il numero di un giorno, è omesso e altre volte è ripetuto). Come molti lettori del Mirror sanno il primo giorno delle Dakini dell'anno lunare è quello dell'anniversario di Ayu Khandro, e anche la Giornata Mondiale della Danza del Vajra. Mentre il giorno 'ufficiale' di Ayu Khandro è stato domenica 11, possiamo forse ritenere di aver cominciato il nostro gruppo di studio il secondo giorno di Ayu Khandro dell'anno! Questo caso di combinazione minore, acqua doppia, significa: “combinazione di nettare: favorevole per la crescita e la vita e così via. È eccellente per pratiche di lunga vita e per sviluppare la capacità (wang)”.

Preparazione dello Spazio

Nelle settimane precedenti al gruppo di studio c'era già chi era all'opera per cercare il tyvek (il

materiale usato per fare il Mandala del *Khalong*), non facile da trovare a Tenerife. Sono state fatte delle ricerche e dopo molto tempo e molte telefonate che finivano con “No, lo siento, pero ?por que no preguntas en...?”; finalmente hanno trovato e ordinato un rotolo di Tyvek Housewrap (2.8m x 50m 9kg Material Number:D14496924). Per fortuna l'arrivo è stato più veloce. Questo ha permesso lo spazio e il tempo (nelle pause del corso sugli Tsa-lung di Mandarava condotto da Fabio Andrico nel gönpa e grazie a chi ha collaborato a tenere pulito il gönpa) e la preparazione del materiale su cui disegnare il *Khalong*. Domenica, il giorno di Ayu Khandro, Prima ha dipinto i bordi esterni del *Khalong* in blu mentre alcuni praticanti cantavano il Canto del Vajra.



Misurazione e taglio del tyvek

Nel 2014 è stata fatto un *Khalong* Mandala, che poi si è scoperto essere troppo piccolo, sul retro di uno dei Mandala della Terra della Danza del Vajra. Con così tante persone desiderose di partecipare, studiare e imparare (una media di 60 persone) avere questo piccolo Mandala *Khalong* è stato molto utile, specialmente per studiare i passi. Alla fine del secondo giorno si è pensato di farne un altro (sul retro di uno dei Mandala della Terra della Danza del Vajra. Qui a Dzamling Gar ce ne sono almeno cinque su cui si svolge la pratica serale, quasi sempre al completo, del thun della Danza del Vajra). Ma poi è arrivata un'idea migliore, quella di fare un *Khalong* più grande, come quello che avevamo già fatto. Questa volta la segreteria si è presa l'onere, ormai familiare, di procurare altro tyvek. È stato fatto velocemente e uno dei due è stato anche posizionato a nord dell'isola. Il tyvek è arrivato presto e per il 16 un altro *Khalong*

Mandala era pronto. Questa volta le linee sono state tracciate in oro.

Giorno dopo giorno

La mattina del primo giorno più di ottanta praticanti ascoltavano Prima Mai dare istruzioni sulla Danza del Vajra in generale sul Khalongdorjekar del Canto del Vajra in particolare, spiegando molti dettagli.

La Danza del Vajra fa parte di un insegnamento Upadesha ed è collegato al Ciclo Longsal di Insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu. Prima Mai ha sottolineato che per partecipare al gruppo di studio è importante conoscere bene sia il Canto del Vajra che la Danza del Vajra. Ha parlato brevemente di tre aspetti che abbiamo conosciuto con il Khalongdorjeikar delle 12A, il primo è Non Avere Dubbio, il secondo la Continuità e il terzo è il Terzo testamenti di Garab Dorje. La Danza del Vajra è una pratica dello stato di contemplazione senza interruzione. Ha parlato di come Rinpoche desidera che la Danza del Vajra debba sviluppare, imm modificata e non modificabile, per le generazioni attuali e future e ha sottolineato quanto sia importante per noi dedicarci a questo e impegnarci nello studio, di ciascun passo, rimanendo aggiornati, e applicarci per garantire che sia così ora e per il futuro.

Nel 1991, nel Gönpa a Merigar Rinpoche in un colloquio con Prima Mai sulla Danza ha detto che il movimento *tsom* va fatto molto bene. Così, specialmente i primi giorni del nostro gruppo di studio, ci siamo allenati in questo movimento – che è il passo principale di questa Danza. Ci siamo distribuiti su tutto il mandala e abbiamo danzato il movimento *tsom*, cantato insieme ciascuna sillaba del Canto del Vajra.

Suono

In questa stessa conversazione Rinpoche ha sottolineato che: "... la Danza del Vajra dello Spazio è strettamente collegata alla nostra energia interna, al nostro suono interiore." (Nota di Lavoro e Diagrammi essenziali... p.7). Qual è il suono di quando danziamo insieme? Per ora il canto accompagna i passi e si usa anche un suono esterno come supporto. Questa settimana usiamo suoni diversi, dal semplice battito simile a un "tock", e non a un "tick", il suono di una tavola con il rumore di un drone (non quello aereo) di sottofondo, il suono di una campana e una ciminiera, e composizioni multi-livello fatte da Adriano Clemente.

Il danzatore deve seguire un preciso percorso sul *Khalong* e questa è una delle prime cose da studiare e conoscere bene. Coppie di Pawo e Pamo danzano lungo questo specifico percorso, uno lo specchio dell'altro. Il primo giorno è passato mettendo attenzione su quali passi fare per ogni strofa del Canto del Vajra insieme ad alcuni dettagli fondamentali sui passi. Il testo citato prima è uno strumento prezioso di studio e di apprendimento. Il terzo giorno si sono viste persone dentro e fuori il Khalong studiare i passi mentre Prima con alcuni praticanti, che avevano già partecipato ai precedenti gruppi di studio, studiava le mudra. Alla fine del terzo giorno eravamo tutti in linea, riuscendo passo dopo passo a completare la Danza lungo il percorso del *Khalong*, simbolo dell'espansione dell'universo, interno ed esterno.



Studio delle mudra

Il quarto giorno Prima ha iniziato a mostrare e spiegare le mudra (quello che ha compreso). Abbiamo formato un arco nel gönpa e Prima ha spiegato passo passo ciascuna mudra una dopo l'altra per poi ricominciare così da allenare questo aspetto da poter applicare poi nel processo si studio personale quando si danza insieme sul *Khalong*. Nella citata intervista con il Mirror è spiegato come ciascuna coppia entra nel *Khalong*, quindi non sarà illustrato qui.

Abbiamo proseguito in questo modo passando una bella settimana insieme a Dzamling Gar sul *Khalong* Mandala, simbolo della vasta estensione dell'Universo. Ci siamo incontrati due volte al giorno e in molti abbiamo partecipato ad entrambe le sessioni.



After hours t-shirt factory

L'ultimo pomeriggio abbiamo filmato un certo numero di danzatori che indossavano magliette numerate fare la Danza dall'inizio alla fine.* Così è stato possibile vedere come funzionano i movimenti agli incroci (l'intervallo di tempo d'inizio di ciascuna coppia di Pamo e Pawo è un fattore cruciale perché non ci siano collisioni). In più abbiamo visto che si manifesta un flusso naturale quando applichiamo il movimento *tsom* in diversi modi – a volte più aperti, altre volte più stretti, a volte con il corpo che gira di più. Che bellezza!

Danzando sul *Khalong* Mandala siamo molto (e si vede chiaramente quanto) interconnessi. Ogni passo e ogni movimento rivelano chiaramente la nostra relazione con gli altri sul *Khalong*. Quando ci muoviamo senza dubbi si sente una ineffabile flusso di armonia.

Come l'universo questa lunga settimana di studio è stata vasta e profonda, impossibile racchiudere una frazione di quello che è successo in questi giorni in poche parole ma permettono di averne un po' il sapore.

Poi

Per quei danzatori interessati, e siamo sicuri che ce ne sono, nei prossimi gruppi di studio è importante sapere che il gruppo di studio NON comincerà dall'inizio, cioè dallo studio del

percorso. Questo si può fare con il testo della SSP di cui ho parlato sopra. A Merigar West, Dzamling Gar o Tsegyalgar East, ci sono dei *Khalong* su cui studiare la Danza.

Questi sono alcuni consigli che speriamo possano essere utili a chi desidera iniziare a studiare con l'aiuto del 'the Working Notes and Essential Diagrams.....'

Per partecipare al prossimo gruppo di studio è necessario aver studiato e imparato i passi base del percorso di Pamo o Pawo (a seconda di come vi sentite). Il prossimo studio di gruppo NON comprende questa parte.

Consigli sullo studio

Dovete conoscere molto bene il Canto del Vajra e la Danza del Canto del Vajra. Fate attenzione a coordinare passi e sillabe in questa Danza e alle differenze con il Canto del Vajra che facciamo sul Mandala della Terra. Allenate bene il timing. Andate al di là di ogni dubbio.

***Aggiornamento**

Rinpoche ha dedicato il suo tempo e la sua attenzione per vedere e osservare attentamente l'intera danza che gli abbiamo presentato in questo video di 20 minuti. Poi abbiamo sentito che, sì, andava bene, che corrisponde.... e che è molto contento del risultato.

** per acquistare questo libro o per scaricarlo è necessario aver ricevuto la trasmissione dell'Ati Yoga e la trasmissione del *lung* del Canto del Vajra.



Foto di Alexander Popov

