

Dzamling Gar Song Chögyal Namkhai Norbu

<http://it.melong.com/dzamling-gar-song/>

Introduzione

Questa canzone è stata composta da Chögyal Namkhai Norbu durante il suo soggiorno a Tenerife alla fine del 2012, in occasione della nascita di Dzamling Gar.

Le parole e la melodia sono sorte nella Sua mente in modo spontaneo e gioioso.

Possa questa canzone, che non è una canzone ordinaria ma un insegnamento completo, portare gioia e beneficio a tutti gli esseri senzienti.

Qualsiasi errore è dovuto esclusivamente alla nostra mancanza di comprensione.

Ringraziamo profondamente il nostro prezioso Maestro Chögyal Namkhai Norbu la cui luce di saggezza brilla sempre.

Adriana Dal Borgo

Il sole di Samantabhadra brilla nella nostra autentica condizione

La seguente raccolta si basa sulla trascrizione di due insegnamenti informali nei quali Chögyal Namkhai Norbu ha dato una profonda spiegazione del Canto e della Danza di Dzamling Gar: uno a seguito di una sessione di Khaita a Tashigar Sud, Argentina, nel marzo del 2013, e l'altro a Tenerife, Spagna, nel novembre del 2013.

Tashigar Sud, Argentina, marzo 2013

འཇམ་གླིང་ཕྱི་གྱི་རྗེ་གས་ཚེ་བ་འདུས་ཤེ།

zàm liñ kyon gyĩ zóg qen dùs dé,

Zàm liñ, significa globo, questo globo, in cui ci troviamo. **Kyon**, è come vi ricordate, totale, intero.

Kyon, significa tutto. **Zàm liñ kyon gyĩ**, è il globo intero, **zóg qen dùs dé**, sapete, significa la Comunità Dzogchen.

Quando diciamo la Comunità Dzogchen, non consideriamo un gruppo o un'organizzazione, non è quello. **Zóg qen dùs dé** è Santi Maha Sangha.

Santi Maha Sangha è ciò che impariamo e attraverso il quale stiamo provando a diventare più consapevoli e meno limitati come lo sono le persone ordinariamente.

Zàm liñ kyon gyĩ zóg qen dùs dé significa dove l'intera Comunità Dzogchen si trova su questo globo.

Zàm liñ kyon gyĩ zóg qen dùs dé, lo ripetiamo due volte. Questo è interessante quando lo cantiamo.

འཇམ་གླིང་གླུ་ལ་ཅི་མཚུགས་གད་མཚུགས།
བདེ་རྗེད་དུ་ཕེབས་འོག།

zàmliñ gár la ji gyòg gǎñ gyòg dé lhod du peb xog.

Stiamo creando Dzamling Gar a Tenerife, il Gar del globo.

Ji gyòg gǎŋ gyòg, significa al più presto, non lentamente, o forse l'anno prossimo. Ma quando diciamo il prima possibile, non significa che dovete diventare tesi e stressati per sforzarvi di arrivare presto. Questo non è il punto. Il punto è di venire il prima possibile in modo rilassato. **Dé lhod**, significa rilassato. **Peb xog**, significa per favore venite, lo ripetiamo due volte. Perché?

དགའ་སྐྱིད་འཛོམས་བྱུང་ལགས།

gá gyid zòm jyũŋ lag,

Il motivo, **gá gyid zòm jyũŋ lag**, è che Dzamling Gar è una dimensione fantastica che si sta manifestando.

Gá, significa anche gioia, **gyid** significa felicità. **Zòm jyũŋ**, significa tutto si manifesta qui; **gá gyid zòm jyũŋ lag**.

Tutto si manifesta qui, e per questa ragione, per favore venite.

È vero, non lo stiamo solo dicendo. A volte le persone pensano che siccome a Tenerife fa bel tempo ed è una bella condizione per le persone, ecc., sia questa la ragione per cui tutto si manifesta qui. Ma queste sono cose secondarie; non è così. Ci sono così tante cose secondarie che si stanno manifestando contemporaneamente, è per questo che adesso c'è la nascita di Dzamling Gar. Se non ci fossero queste condizioni non sarebbe neanche così facile persino pensare di creare Dzamling Gar da qualche parte, sarebbe impossibile. Per esempio, due anni fa, non avevo idea di Dzamling Gar. Quando ero a Tenerife e stavamo facendo un ritiro, è sorto che qui deve esserci Dzamling Gar. Questo significa che molte cose si stanno manifestando perché ci sono le cause secondarie.

ཕུན་སུམ་ཚོགས་བྱུང་ལགས།

pun sum cog jyũŋ lag

Significa qualcosa riferito agli esseri umani. Abbiamo tre esistenze: il corpo, la voce e la mente. Tutta la nostra esistenza, la nostra condizione, è inclusa in questo.

Pun sum significa che questi tre aspetti sono perfezionati. Quando un individuo approfondisce la conoscenza, allora comprende che i tre kaya, dharmakaya, sambhogakaya, nirmanakaya, le tre qualificazioni dello stato primordiale, sono relative al nostro corpo, alla nostra voce e alla nostra mente; e che, avendo tutto ciò che ci serve, tutte le cose necessarie relative al corpo, alla voce e alla mente, tutto è perfetto.

དགའ་སྐྱིད་རོལ་ལ་ཕེབས་དང།

gá gyid rol la peb dǎŋ

Perché stiamo chiedendo che veniate qui il più presto possibile?

Gá gyid rol la. Sapete già da prima, **gá gyid zòm jyũŋ**, è che ci sono cose belle, e felicità, allora tutto è chiamato **gá gyid**. **Rol la** significa godere. **Gá gyid rol la peb dǎŋ**, significa venite qui, godete la felicità e tutto. Questo è il motivo per venire.

བདེ་སྐྱིད་མཉམ་དུ་རོལ།

dé gyid ñam du rol

Significa che godiamo insieme questa felicità e tutte le cose buone. Non voglio godere solo io qui, ma anche voi e gli altri, tutte le persone possono godere.

Dé gyid ñam du. Ñam significa insieme. Rol, significa godere qui.

བཀྲ་ལ་ཤིས་པར་ཤོག།

dra la xi bar xog,

E poi tutto va bene. Tutto va bene perché non facciamo qualcosa in modo dualistico, non litigando o battagliando per ottenere qualcosa. Abbiamo a che fare con la nostra vera natura, la nostra natura così come si manifesta, lavoriamo con quello. Certamente poi tutto ciò che si manifesta è positivo.

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་ཤོག།

sàm dõn drüb par xog

Significa che speriamo che tutti i nostri desideri si manifestino perché ci sono tutte queste condizioni.

བཀྲ་ཤིས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་ནས།

dra xis lhun gyis drüb nas

Significa che con la nostra fortuna, tutto si manifesta spontaneamente. Tutto si manifesta spontaneamente, perché tutti coloro che sono nell'insegnamento Dzogchen, sin dall'inizio hanno potenzialità infinite. Se abbiamo questa conoscenza e siamo in questo stato, certamente si manifesta. Quando ci manca questo, e non abbiamo questa conoscenza o comprensione, non si manifesta. Quando fai la pratica e ti concentri troppo nel mantra di azione per esempio, sei troppo concentrato nella visione dualistica. Se hai davvero conoscenza, se sei nella tua vera natura, tutto si manifesta.

A volte quando facciamo un ritiro – quando dico ritiro non significa che a causa di questo ritiro divento una persona speciale, ma che attraverso il ritiro impariamo e applichiamo l'insegnamento Dzogchen – proviamo a stare in quello stato. Ci sono molte persone che hanno già questa conoscenza e sono in quello stato. Ogni volta che facciamo qualcosa di questo tipo, si manifestano buoni segni. Se facciamo il serkyem o qualcosa, per esempio, abbiamo bisogno di giusto un po' di pioggia.

All'inizio e alla fine, quasi ovunque facciamo ritiri, c'è un pochino di pioggia. La pioggia e questo tipo di tempo significa che le guardie si stanno muovendo. La dimensione delle guardie locali è lo spazio. Per questo si muovono e significa che sono felici, che stanno arrivando e prendono contatto con noi. Questo è solo un piccolo esempio e la pioggia è un simbolo. Quindi, tutto si può manifestare senza sforzo. Inoltre, non c'è nulla di cui essere sorpresi. Significa che abbiamo questo tipo di conoscenza e qualcosa si sviluppa, tutto sta andando bene.

Per questa ragione quando applichiamo queste cose, allora **dra xis lhun gyis grüb nas**, tutta la fortuna si manifesta automaticamente.

ཕྱོགས་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ།

qyog gun las nám par gyál

Significa che otteniamo la vittoria totale. Vittoria significa che ciò che vogliamo, ciò che desideriamo si manifesta. Non è che lottiamo per ottenerlo, non facciamo sforzi particolari. Non c'è bisogno di sforzo, siamo nella nostra vera natura e tutto si manifesta. Questo è il primo gruppo.

དང་ཅག་གི་སྟོབས་ལུགས། ལྷན་ཞིག་ཏུ་སྦྲེལ་དང།

ñed jag gĩ dob xug lhan jig du dríl dǎñ

Adesso il secondo gruppo è un po' diverso: **ñed jag gĩ dob xug lhan jig du dríl dǎñ**, significa che siamo praticanti che risiedono nella conoscenza del Santi Maha Sangha.

La Comunità Dzogchen è il Santi Maha Sangha e quindi è una comunità perfetta. Tutti, i gruppi e gli individui, hanno potenzialità primordiali. Questo è in relazione con le circostanze e la nostra potenzialità.

Quindi **ñed jag gĩ dob xug**, significa la nostra energia, il nostro sforzo, tutto. **Lhan jig du dríl dǎñ**, significa che mettiamo tutto insieme.

Mettere insieme non significa che ci organizziamo litigando e lottando, non è così. Essere insieme è come quando facciamo il Guruyoga. Quando facciamo il Guruyoga, in quel momento, pensare a questo o quello non ci distrae. Proviamo a stare in quello stato, nello stato primordiale.

Questa è la nostra vera natura. Quindi **lhan jig du dríl dǎñ** significa che siamo in quel tipo di stato, ripetiamo quella frase due volte. Questo è molto importante per i praticanti.

Tenerife, Spagna, novembre 2013

ñed jag gĩ dob xug lhan jig du dríl dǎñ: uno, due, tre, quattro; uno, due, tre, quattro (conta i tempi della danza) – andiamo avanti e torniamo indietro, giusto? Questo è l'inizio. Per noi è l'integrazione, dunque integriamo in questo modo. Ma integriamo anche il fuori, anche il nostro mondo, no? Dov'è il globo? Si trova dentro al Sistema Solare. E il Sistema Solare è nell'universo, quindi [questi passi sono] un simbolo dell'integrazione. E poi camminiamo guardando all'interno – abbiamo l'aspetto esterno e interno. Internamente c'è il corpo, la voce e la mente, e integriamo tutto perché nella danza, come la Danza del Vajra, il principio è l'integrazione. Nell'Insegnamento Dzogchen chiaramente la cosa più importante prima di tutto è scoprire la nostra stessa condizione. Come la scopriamo? Molto semplicemente con il Guruyoga.

Quando siamo in questo stato, che dobbiamo fare? Siamo realizzati? No, non ancora. Relativamente siamo nel dualismo. [Ma] anche se siamo nel dualismo, abbiamo questa conoscenza. Quindi dovremmo integrare. Applicare lo Dzogchen praticamente significa integrare: prima si scopre cosa è la base e poi si continua integrando. Quando siamo capaci di integrare completamente, siamo realizzati, illuminati. Quindi la danza e anche le parole della canzone mostrano questo.

Ned jag gĩ dob xug lhan jig du dríl dǎñ, in senso relativo significa unificare, lavorare insieme. In senso assoluto significa integrare e trovarci veramente nel nostro stato. Sono presenti tutti i significati — esterno, interno, segreto — non solo uno. Per questo motivo, se dovessi scrivere un commento su questa canzone di Dzamling Gar, sarei capace di scrivere una spiegazione

molto minuziosa, anche tre volumi. Ho un'idea precisa di tutto. È profonda. Queste parole sono molto profonde, davvero. Dovremmo impararle tutte.

Tashigar Sud, Argentina, marzo 2013

རྫོགས་ཆེན་འདུས་སྡེ་ཡོངས་ཀྱི་སྟོབས་ལུགས།
སྟོབ་ཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་ཤོག།

zóg qen dùs dé yon, dob xug lhan jig du dríl xog

Inoltre, il maestro introduce allo studente, che significa: **zóg qen dùs dé yon**, a tutta la comunità Dzogchen. **Yon** significa tutti, tutti gli individui, oltre al gruppo. Tutta la nostra potenzialità e tutto si trova nello stesso stato. Dunque ripetiamo anche questo e chiediamo che sia così; lo chiediamo due volte.

དགའ་སྦྱིད་འཛོམས་བྱུང་ལགས།

gág gyid zòm jyũŋ lag,

Sapete già che ci sono tutte le circostanze, non manca niente e abbiamo questa possibilità. Per questa ragione, con la nostra consapevolezza, dobbiamo risiedere in quello stato unificato. **Zòm jyũŋ lag**, significa quindi che non ci dobbiamo organizzare o lottare per fare qualcosa, ma è la nostra qualificazione autoperfezionata, la vera natura di tutti noi. Essere in quello stato è il vero punto di vista, il vero stato dello Dzogchen. Proviamo a essere sempre in quello stato.

ཨ་ཏི་འི་ལྷ་དགོངས་སྦྱོངས་དང།

a tii da gon gyón,

Significa che Ati è lo stato dello Dzogchen.

འཛོམས་སྦྱིད་ལ་བདེ་སྦྱིད་འོང་དོ།

zàm liŋ la dé gyid hõŋ

Significa che se siamo così, anche se c'è qualcuno che non segue l'insegnamento Dzogchen, che non ha a che fare con lo Dzogchen, anche loro hanno la potenzialità di stare nella loro vera natura, quindi tutti in questo mondo possono avere beneficio e felicità. Quando non c'è felicità e limitiamo e lottiamo, questo crea problemi: è completamente il contrario.

བརྟན་ལ་ཞེས་པར་ཤོག།

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་ཤོག།

dra la xis bar xog, sàm dõn drùb par xog

È lo stesso di prima.

རང་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་ལུགས་རྒྱལ་བ་སྤྲོད་པ།

raṅ gyúd gyi nál lug gyás nas

Significa che tutti, ognuno possiede la propria vera natura e quello è lo stato dello Dzogchen. Lo sappiamo e siamo in quello stato. Persino in questo momento, se per esempio ci sono solo dieci persone che hanno la vera conoscenza dello Dzogchen, forse il prossimo mese, il prossimo anno, ce ne saranno venti. Tra due o tre anni forse ce ne saranno cento. Il tempo passa. In questo modo la conoscenza si sviluppa piano piano, senza lottare o condizionare o fare qualcosa così, la conoscenza si sviluppa spontaneamente.

Questo dice **raṅ gyúd gyi nál lug gyás nas**, spontaneamente aumenta quella conoscenza.

འཇམ་ལམ་གྱི་དུང་ཞི་བ་དེ་ལ་རྩེ་ལོ།

zàm liṅ gun zhǐ dé la rol

Significa: piano piano tutto il mondo si trova nella pace. La pace del mondo può veramente manifestarsi in questo modo. È qualcosa di unico. Solo parlare di pace non corrisponde. Prima invitiamo e poi indichiamo cosa fare. Ricordate, nell'insegnamento c'è la base, la via e il frutto.

Tenerife, Spagna, novembre 2013

Relativamente è solo una canzone per dire un paio di parole. Per esempio: **raṅ gyúd gyi nál lug gyás nas/ zàm liṅ gun zhǐ dé la rol**. Che significa? Raṅ significa se stessi; gyúd significa la nostra vera condizione, che è raṅ gyúd. Nál lug sarebbe questo, è proprio l'evoluzione: così com'è, non modificata, non cambiata, autentica. **Gyás nas** significa: attraverso il diffondere di questo.

Come si diffonde? Qui ci sono molte cose da spiegare. Diffondere questo, **zàm liṅ gun**: il mondo intero; **zhǐ dé la rol**: gode di pace e felicità. Ci sono molte cose da dire qui, potrei davvero scrivere centinaia di pagine per spiegare. Quando spiego, potete capire. Le parole sono profonde, bellissime.

Questa canzone di Dzamling Gar è bellissima, mi piace. Cantandola di continuo, riflettendo, assaporando tutte le parole è veramente bella. Forse quando l'ho scritta nella piscina avevo un'idea abbastanza semplice, [Rinpoche ride], ma in realtà guardandola per bene...

Domanda: A cosa corrispondono i movimenti alti e bassi?

Risposta: Corrispondono a tutte le dimensioni, alla nostra dimensione così com'è: ci sono alti e bassi, non trovate? anche nella condizione umana. Tutto è così, non è vero? Non solo noi, ma tutto. Integriamo tutto, non importa cosa sia.

Tashigar Sud, Argentina, marzo 2013

ཨ་ཏི་ཀོན་དགོངས་དེ་ན།

རང་རྒྱུད་ལ་དྲིལ་དང།

a tii gón dön raṅ gyúd la dril dāṅ.

Adesso la terza parte.

Ati significa che lo stato primordiale è lo stato della conoscenza dello Dzogchen. **gón dñn** significa il vero senso dello Dzogchen, non in modo intellettuale, ma abbiamo questa conoscenza. **rañ gyúd la dril dññ**, significa che integriamo quella conoscenza nella nostra condizione. La maggior parte delle persone non integra, impara solo in modo intellettuale. Pensa: “Oh, io conosco questo o quello”. Non funziona. Anche se impariamo una cosa sola, se la integriamo diventa una cosa utile. In particolare, dobbiamo integrare la conoscenza dello stato dello Dzogchen Ati e così possiamo davvero avere un’evoluzione. Quindi vi domando, per favore, tutti, cercate di integrarvi nello stato dello Dzogchen. Questo è il vero senso.

རང་རྒྱུད་རྣམ་ལུགས་རྟོགས་སྤྱོད་ཀྱིས་འཇམ་གླིང་།
ཞི་བདེ་ལ་འཁོད་ཡོད།

rañ gyúd nál lug dog jyod gyis zàm líñ xǐ dé la kòd yon.

Rañ gyúd nál lug, significa la nostra conoscenza, la nostra comprensione, essere nella nostra vera natura.

Prima c’è **dog. Dog**, significa che capite, non in modo intellettuale ma concretamente. Scoprite com’è la vostra vera natura.

Jyod, significa che non solo lo sapete ma che rimanete in questa conoscenza.

Jyod, significa che integrate anche il giorno e la notte nella vostra vita. Lo fate senza limitazioni, perché non si può integrare in modo limitato. Se si limita, non si sarà mai nello stato dello Dzogchen. Prima di tutto capite se c’è un limite e poi ne andate al di là.

Quindi quando sarete così, al di là di questo tipo di limiti, allora potrete capire che tutto quello che fate è relativo. Se vi sedete per ore e ore come una statua di Buddha, senza muovervi, o se danzate o lavorate o fate qualunque cosa, non c’è differenza. Significa che nell’insegnamento Dzogchen noi integriamo.

Nell’insegnamento Dzogchen, fortunatamente, abbiamo la capacità e la possibilità di integrare. Per esempio, nell’insegnamento Sutra, questo non esiste per niente.

Nell’insegnamento Vajrayana, a volte, c’è un po’ di integrazione, ma non completamente. Nell’insegnamento Dzogchen il punto principale per i praticanti è provare ad integrare quando si ha la base.

Dunque **jyod** significa che viviamo la nostra vita in modo ordinario. Se hai un negozio, per esempio, devi andarci tutti giorni. Quindi pensi: “Oh, non sto facendo la pratica”. Anche andare al negozio e lavorare è la tua pratica se sei nello stato dello Dzogchen. Questo fa parte del tuo chöpa, comportamento. Con qualsiasi tipo di comportamento possiamo entrare nello stato della pratica.

Rañ gyúd nál lug, quando siamo in quello stato, qualsiasi tipo di attitudine, conoscenza, tutto è nel modo Dzogchen. Naturalmente quindi il progresso è dappertutto, non c’è bisogno di diventare missionari.

Essere missionari è negativo nell’insegnamento Dzogchen perché condiziona le persone.

Non è necessario condizionare nessuno.

Se sei un buon praticante, mostri come sei. Se ci sono dieci persone e sei un praticante Dzogchen, sei il più rilassato delle dieci persone e giorno dopo giorno lo scopriranno. Perché sei sempre così rilassato e non ti preoccupi dei problemi? I praticanti Dzogchen sanno bene che siamo nel samsara. Molte persone dicono: “Oh, quest’anno abbiamo un problema, il 12 dicembre il mondo intero sarà distrutto, che dovremmo fare?” Molti me lo chiedono. Non dico

che non c'è un problema, forse c'è qualcosa, è possibile ma non c'è motivo di preoccuparsi in quel modo. È molto importante sapere com'è la situazione e andare avanti.

In questo modo piano piano tutti si sviluppano, possiamo veramente capire e non servirà alcun tipo di rivoluzione, o cambiare o fare qualcosa.

Ci sviluppiamo piano piano. Il nostro tempo non è molto. Forse spariremo fra un centinaio di anni; fra cento anni nessuno di noi sarà più su questa terra, ma l'insegnamento Dzogchen non sparirà mai. Quella conoscenza, se lavoriamo e abbiamo a che fare con le persone, continuerà per secoli e secoli. Questo tipo di evoluzione può perfezionare tutti gli esseri senzienti. Quindi sappiamo questo e lo applichiamo, è molto importante.

དགའ་གླིང་འཛོམས་བྱུང་ལགས།

gá gyid zòm jyũᅇ lag,

བདེ་དགའ་རྒྱས་བྱུང་ལགས།

dé gá gyás-jyũᅇ lag,

Sapete già che **dé gá gyás jyũᅇ lag**, significa manifestare tutto in modo perfetto.

རང་རྒྱུད་རྣམ་ལུགས་ལ་སྦྱོར་དང།

raᅇ gyúd nál lug la jyór dǎᅇ

Ogni persona è nella condizione reale. **Nál lug la jyór**, significa provare ad essere nella nostra vera condizione.

ཀུན་བཟང་གི་ཉི་མ་འཕར་རོ།

gun sán gǐ ñi ma xar

Quando sei in quella condizione, **gun sán gǐ ñi ma xar**, significa che il sole di Samantabhadra brilla nella nostra vera condizione. Anche questa è una realizzazione, è il frutto, come quando parliamo di base, via e frutto.

འགོ་ཀུན་བདེ་ཞིང་གླིང་ནས།

drò gun dé xǐᅇ gyid nas

བཀའ་བདེ་ཡི་དཔལ་ལ་རོལ་ལོ།

dan dé yi bal la rol

Drò gun dé xǐᅇ gyid nas, significa tutti gli esseri senzienti non litigano e non limitano nessuno. Piano piano questa conoscenza si diffonde, si sviluppa e tutti gli esseri trovano felicità.

Possono ottenere i benefici definitivi, non provvisori, avere la felicità, ecc. Questo è anche il modo in cui ci applichiamo per il beneficio degli altri. Questo è il significato della canzone, è un vero insegnamento.

Ok, adesso è finito.