



~ 9 січня, 2020 ~

## Читання *намтарів*

[Buddhist Philosophy](#) • Article

Читання *намтарів* може надихнути до старанної практики Вчення Будди. Термін "*намтар*" (gnam thar) є скороченням від тибетського *намтар тхарпа*. Українською це перекладається як "цілковите звільнення", і відповідає санскритському терміну *вімокша* — "звільнення". Тобто *намтар* є чимось більшим, ніж звичайна біографія. Автори *намтарів* приділяють більшу увагу духовному розвитку особистості, аніж деталям її повсякденного життя. Тож коли читаємо *намтар*, нам не варто зосереджуватись на питаннях історичної точності. Натомість, маємо сприймати ці тексти як джерело духовних настанов. 17-й Кармапа нещодавно зазначив, що *намтари* є "тим, що слід тримати в серці".

### Історії самозвільнення

У тибетській літературі також знаходимо різноманітні *ранг-нами* (rang gnam) — оповідання про "самозвільнення", що їх видатні вчителі залишили по собі на благо послідовників. Знову ж, називати їх лиш автобіографіями означає впустити глибину настанов, що містяться у цих книгах. Багато великих майстрів тибетської традиції залишили нам подібні праці. Можемо вповні оцінити їх роль у якості інструкцій, якщо поміркуємо над нагадуванням майстра школи Сак'я 15-го сторіччя [Такцанга Лоцави Шераба Рінчена](#). Ще Великий Далай-Лама П'ятий цитував поради цього мудреця авторам *ранг-намів*: не вихвалитися чи знеславлювати інших, а чесно розказувати про власну вдачу, без перебільшень чи принижень.

Багато авторів *ранг-намів* наголошують на своєму скромному походженні. І вони навіть можуть казати, що не мають якихось особливих якостей чи духовного досвіду. Але тому вони спокійно розповідають про свій досвід медитації. Тож коли ми читаємо ці оповіді, можемо сповна відчувати традицію скромності, і втім очікувати важливих відкриттів на шляху. З іншого боку, в деяких *намтарах*, написаних учнями чи послідовниками великих лам чи йогінів, одразу ж підкреслюються надзвичайні якості особистості вчителя.



## Читання *намтарів* наслідує традицію читання про попередні життя Будди



У буддійській традиції з найранніших часів ми знаходимо надхненні історії звільнення. “Буддачаріта” або “Діяння Будди” складені у поетичній формі. Історія життя Будди з'являється також у багатьох вінаях й у відомій віршовано-прозовій “[Лалітавістара-сутрі](#)”. Притчі-Джатаки містять уроки з минулих життів Будди і слугують важливими навчальними засобами у буддійських країнах. Багато храмів і ступ мають барельєфи чи малюнки, що ілюструють життя Будди.

Хроніки, написані у багатьох буддійських країнах, містять історію Будди та ключових історичних постатей буддизму. На додачу, так звані *авадани* (санскрит: *avadāna*, палі: *aparādāna*) — оповіді про героїчні вчинки — додають надхнення з життів ранніх учнів Будди. Багато з цих історій наголошують на важливості простих виявів щедрості або лиш однієї фрази з учення, що стала першою подією у ланцюгу причин і наслідків, який призводить до звільнення. Вони розказують нам, як практикувати на шляху, і надають ясні настанови з моралі й етики. Ми знаємо з історичних фактів, що багато з цих віршованих творів монахи ставили як п'єси перед буддійськими святинями в Індії та за її межами. Таким чином оповіді виконували ключову функцію у передачі важливих доктрин широкому загалу.

### ***Намтари* спонукають нас до практики**

Сьогодні, коли читаємо ці історії, ми також можемо поміркувати над неймовірними можливостями нашого людського буття. Надихаючись успіхами інших, можемо сформуванати щирий намір практикувати, так само старанно, як і ті чоловіки та жінки практикували у минулому. Читання *намтарів* може допомогти нам, коли зіштовхуємося з труднощами чи розчаруванням на шляху. Коли вважаємо, що у нас все погано, можемо звернутись до цих сторінок, і стати свідками перешкод, котрі подолали ці люди. Це надає нам упевненість, що ми здатні подолати власні маленькі труднощі.



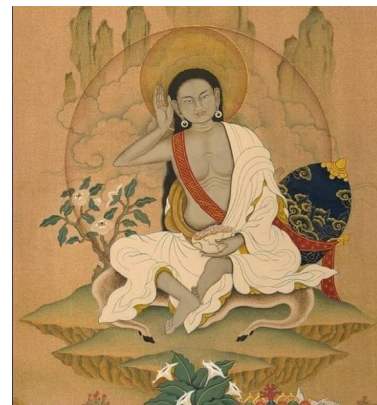
*Намтари* стали важливим, самостійним жанром тибетської літератури близько 11-го сторіччя. Але в [Дунхуаньських](#) рукописах дослідники знайшли, що навіть у найбільш ранньому періоді поширення Дгарми записи про традиції передачі та тексти були дуже точними. Вочевидь, тибетці були зацікавлені у збереженні історичних зв'язків, хоча традиція написання особистих історій звільнення сформувалася в Тибеті у пізніший історичний період.

Для нас, сучасних людей, деталі цих історій видаються часом плутаними і непереконливими. Професори історії скаржаться на неточності та запозичення із попередніх текстів. Дива ринуть звідусіль і звичні закони фізики повсякчас порушуються. Але всі ці нібито невідповідності можуть постати чудовими вченнями, якщо ми тільки залишимося відкритими до сприйняття. Читання *намтарів* потребує від нас не чіплятися за "факти". Тоді ми зможемо відкритися можливостям і альтернативним версіям реальності. Саме вже це є надважливим кроком на шляху тренування ума.

Читання *намтарів* пропонує уважному учневі не тільки дива та захоплюючі оповідання. *Намтари* також слугують духовними путівниками, що повні практичних спостережень і настанов. Нам піде на користь читання про звільнення аргатів, тренування бодгісаттв і просвітлі діяння магасіддгів. Читач отримує виняткову можливість осягнути бачення і практику звільненої істоти. Якщо спостерігатимемо уважно, побачимо, коли у практикуючих постають труднощі, і які протидії є ефективними. Приклади з цих історій можуть здаватись крайнощами, але, якщо будемо чесні самі з собою, хіба не думаємо ми час від часу про власні емоції як про потворних чи огидних демонів, з якими боремося?

## **Намтар: зовнішній, внутрішній і таємний**

*Намтари* поділяються на три категорії: зовнішні, внутрішні й таємні. Зовнішні *намтари* зазвичай є біографічним описом особистості. Часто ці деталі можуть викладатися уривчасто, і мирські події описуються дуже поверхово. У внутрішніх *намтарах* акцент робиться на духовній практиці, подаються списки вчителів, посвят, передач і практик. Ця частина історії звільнення має на меті запевнити читача у автентичності традиції передачі та практики.



Міларепа



Це мереживо зв'язків також забезпечує нам, практикуючим, відчуття взаємозалежності та неперервності. Можемо помістити себе і власну практику в контекст традиції, до якої належать майстри минулого, що сягнули найвищого духовного рівня.

Таємні ж *намтари* дозволяють зазирнути у медитативний досвід шляхетних істот. У цій категорії також зустрічаються *гури* (mgur) — духовні пісні, і *ньям гури* (nyams mgur) — "пісні пережиттів", що безпосередньо передають йогічний досвід. Найвідомішим тибетським автором таких пісень є великий йогін Міларепа. Поетичні пісні Міларепа оповідають про його труднощі, і водночас надихають радістю від йогічних звершень і звільнення.

## Питання для роздумів

Чи Ви читали якісь особливо надихаючі *намтари*? Чому Ви вважаєте ці історії настільки важливими? Як Ви можете застосувати уроки з *намтару* у власній практиці? Якщо Ви читали *намтар*, що надихає, будь ласка, напишіть про нього у розділі коментарів нижче. Ваші рекомендації можуть бути безцінними для дгармічних братів і сестер, які потребують трохи підтримки!

<https://samyeinstitute.org/philosophy/reading-namtars/>