

Svätá budhistická Tipitaka:  
Pokyny pre Rahulu pri Mango  
Stone

Počul som,  
že pri jednej príležitosti  
sa Budha zdržiaval  
neďaleko Rajagaha  
pri bambusovom háji,  
domove veвериčiek.  
V tom čase sa  
Ctihodný Rahula  
zdržiaval  
pri Mango Stone.  
Vtedy Budha,  
vystúpiač zo svojho ústrania  
v neskoré popoludnie  
prišiel tam, kde sa zdržiaval  
Ctihodný Rahula  
pri Mango Stone.  
Ctihodný Rahula ho videl  
prichádzať už zďaleka  
a tak prichystal  
sedadlo a vodu  
na umytie nôh.  
Požehnaný si sadol  
na sedadlo  
a keď sedel,  
umyl si nohy.  
Ctihodný Rahula,  
pokloniac sa Budhovi,  
sadol si vedľa.  
Požehnaný  
nechal trochu vody  
v naberačke a povedal  
Ctihodnému Rahulovi:  
„Rahula, vidíš  
tú trochu vody,  
ktorá zvýšila  
v naberačke?“  
„Áno, pane.“  
„Tak isto málo  
rozjímavého  
je v človeku,  
ktorý necíti žiadnu hanbu,  
keď povie úmyselnú lož.“  
Keď vymrštil preč  
tú trochu  
zvyšnej vody,  
povedal Budha

ctihodnému Rahulovi:  
„Rahula, vidíš,  
ako bola tá trocha  
zvyšnej vody  
vymrštená preč?“  
„Áno, pane.“  
„Rahula, čokoľvek  
rozjímavého  
je v človeku,  
ktorý necíti žiadnu hanbu  
úmyselne hovoriac lož,  
je vymrštené preč  
presne takým spôsobom.“  
Keď obrátil  
naberačku na vodu naopak,  
povedal Budha  
Ctihodnému Rahulovi:  
„Rahula, vidíš,  
ako bola táto naberačka  
na vodu obrátená naopak?“  
„Áno, pane.“  
„Rahula, čokoľvek  
rozjímavého  
je v človeku,  
ktorý necíti žiadnu hanbu  
úmyselne hovoriac lož,  
je obrátené hore nohami  
presne takým spôsobom.“  
Keď otočil naberačku  
na vodu správnou stranou  
nahor, povedal Budha  
Ctihodnému Rahulovi:  
„Rahula, vidíš,  
aká prázdna a dutá  
je táto naberačka na vodu?“  
„Áno, pane.“  
„Rahula, čokoľvek  
rozjímavého  
je v človeku,  
ktorý necíti žiadnu hanbu  
úmyselne hovoriac lož,  
je prázdne a duté  
presne takým spôsobom.“  
„Rahula,  
je to ako kráľovský slon:  
obrovský, čistokrvný,  
zvyknutý na bitky,  
jeho kly sú ako  
vozové koly.  
Keď ide do bitky,

používa svoje predné nohy  
i zadné nohy, prednú  
i zadnú časť tela, svoju hlavu,  
uši, kly a chvost,  
no chráni svoj chobot.  
Cvičiteľ slona  
si to všimne a pomyslí si:  
,Tento kráľovský slon  
neodovzdal svoj život  
kráľovi.’  
Ale keď  
kráľovský slon  
ide do bitky  
a používa svoje predné nohy  
i zadné nohy, prednú  
i zadnú časť tela,  
svoju hlavu, uši, kly a chvost,  
i svoj chobot, cvičiteľ  
si to všimne a pomyslí si:  
,Tento kráľovský slon  
odovzdal svoj život  
kráľovi.  
Nie je nič,  
čo by neurobil.’”  
„Rovnakým spôsobom,  
Rahula, keď niekto  
necíti žiadnu hanbu  
úmyselne hovoriac lož,  
hovorím ti, nie je žiadne zlo,  
ktoré by nevykonal.  
Takto Rahula  
by si mal trénovať seba:  
,Nepoviem  
úmyselne lož  
dokonca ani žartom.’”  
„Čo si myslíš  
Rahula:  
Načo slúži zrkadlo?“  
„Na odraz, pane.“  
„Rovnakým spôsobom,  
Rahula, telesné činy,  
slovné činy  
i mentálne činy  
treba vykonávať  
s opakovanou reflexiou.“  
„Kedykoľvek chceš  
vykonať telesný čin,  
mal by si o ňom premýšľať:  
,Tento telesný čin,  
ktorý chcem urobiť – bude

viest' k môjmu utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom?  
Nebude to len neobratný  
telesný čin  
s bolestnými dôsledkami  
a bolestnými výsledkami?'  
Ak pri tom premýšľaní  
zistíš, že to bude viesť  
k vlastnému utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom,  
bude to len nešikovný  
telesný čin  
s bolestnými dôsledkami,  
bolestnými výsledkami,  
potom akýkoľvek telesný  
čin takého druhu je úplne  
nevhodný, aby si ho urobil.  
Ak ale pri tom premýšľaní  
zistíš, že to nebude viesť  
k utrpeniu,  
bude to šikovný  
telesný čin  
s radostnými dôsledkami  
radostnými výsledkami,  
potom akýkoľvek telesný čin  
takého druhu je vhodný.“  
„Keď vykonávaš  
telesný čin,  
mal by si o ňom premýšľať:  
,Tento telesný čin,  
ktorý robím,  
vedie k vlastnému utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom?  
Je to nešikovný  
telesný čin  
s bolestnými dôsledkami  
a bolestnými výsledkami?'  
Ak pri tom rozmýšľaní  
zistíš, že vedie  
k vlastnému utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom,  
mal by si sa ho vzdať.  
Ak ale pri tom premýšľaní  
zistíš, že to tak nie je,  
smieš v tom pokračovať.“  
„Keď si vykonal

telesný čin, mal by si  
o ňom popremýšľať:  
,Tento telesný čin,  
ktorý som urobil,  
viedol k vlastnému utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom?  
Bol to nešikovný  
telesný čin  
s bolestnými dôsledkami  
a bolestnými výsledkami?'  
Ak pri tom premýšľaní  
zistíš, že viedol  
k vlastnému utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom,  
ak to bol nešikovný  
telesný čin  
s bolestnými dôsledkami  
a bolestnými výsledkami,  
potom by si sa k tomu mal  
priznať, vyspovedať sa,  
odhaliť to Učiteľovi alebo  
zasvätenému spoločníkovi  
vo svätom živote.  
Keď si sa vyspovedal,  
mal by si cvičiť  
zdržanlivosť v budúcnosti.  
Ak ale pri premýšľaní  
zistíš, že to nevedlo  
k utrpeniu...,  
že to bol šikovný  
telesný čin  
s radostnými dôsledkami  
a radostnými výsledkami,  
potom by si mal zostať  
mentálne osviežený a veselý,  
cvičiac dňom i nocou šikovné  
mentálne vlastnosti.“  
„Kedykoľvek chceš  
vykonať slovný čin,  
mal by si o tom popremýšľať:  
,Tento slovný čin,  
ktorý chcem vykonať,  
bude viesť k môjmu utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom?  
Bude to nešikovný  
slovný čin  
s bolestnými dôsledkami

a bolestnými výsledkami?'  
Ak pri tom premýšľaní  
zistíš, že to bude viesť  
k vlastnému utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom,  
že to bude nešikovný  
slovný čin  
s bolestnými dôsledkami  
a bolestnými výsledkami,  
potom akýkoľvek slovný  
čin tohto druhu je úplne  
nevhodný, aby si ho urobil.  
Ak ale pri tom premýšľaní  
zistíš, že nebude  
spôsobovať utrpenie...,  
že to bude šikovný  
slovný čin  
s radostnými dôsledkami  
a radostnými výsledkami,  
potom každý takýto slovný  
čin je vhodné urobiť.“  
„Keď vykonávaš  
slovný čin, mal by si  
o ňom popremýšľať:  
,Tento slovný čin,  
ktorý vykonávam,  
vedie k môjmu utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom?  
Je to nešikovný  
slovný čin  
s bolestnými dôsledkami  
a bolestnými výsledkami?'  
Ak pri tom premýšľaní  
zistíš, že to vedie  
k vlastnému utrpeniu,  
k utrpeniu iných  
alebo k obom,  
mal by si sa ho vzdať.  
Ak ale pri tom premýšľaní  
zistíš, že to tak nie je,  
môžeš v tom pokračovať.“  
„Keď si vykonal  
slovný čin, mal by si  
o ňom popremýšľať:  
,Tento slovný čin,  
ktorý som vykonal,  
viedol k môjmu utrpeniu,  
k utrpeniu iných

alebo k obom? Bol to nešikovný slovný čin s bolestnými dôsledkami a bolestnými výsledkami? Ak pri tom premýšľaní zistíš, že to viedlo k vlastnému utrpeniu, k utrpeniu iných alebo k obom, že to bol nešikovný slovný čin s bolestnými dôsledkami a bolestnými výsledkami, potom by si sa k tomu mal priznať, vyspovedať sa, odhaliť to Učiteľovi alebo zasvätenému spoločníkovi vo svätom živote. Keď si sa vyspovedal, mal by si cvičiť zdržanlivosť v budúcnosti. Ak ale pri premýšľaní zistíš, že to nevedlo k utrpeniu..., že to bol šikovný slovný čin s radostnými dôsledkami a radostnými výsledkami, potom by si mal zostať mentálne osviežený a veselý, cvičiac dňom i nocou šikovné mentálne vlastnosti.“ „Kedykoľvek chceš vykonať mentálny čin, mal by si o tom popremýšľať: ,Tento mentálny čin, ktorý chcem vykonať, bude viesť k môjmu utrpeniu, k utrpeniu iných alebo k obom? Bude to nešikovný mentálny čin s bolestnými dôsledkami a bolestnými výsledkami?’ Ak pri tom premýšľaní zistíš, že to bude viesť k vlastnému utrpeniu, k utrpeniu iných alebo k obom,	že to bude nešikovný mentálny čin s bolestnými dôsledkami a bolestnými výsledkami, potom akýkoľvek mentálny čin tohto druhu je úplne nevhodný, aby si ho urobil. Ak ale pri tom premýšľaní zistíš, že nebude spôsobovať utrpenie..., že to bude šikovný mentálny čin s radostnými dôsledkami a radostnými výsledkami, potom každý takýto mentálny čin je vhodné urobiť.“ „Keď vykonávaš mentálny čin, mal by si o ňom popremýšľať: ,Tento mentálny čin, ktorý vykonávam, vedie k môjmu utrpeniu, k utrpeniu iných alebo k obom? Je to nešikovný mentálny čin s bolestnými dôsledkami a bolestnými výsledkami?’ Ak pri tom premýšľaní zistíš, že to vedie k vlastnému utrpeniu, k utrpeniu iných alebo k obom, mal by si sa ho vzdať. Ak ale pri tom premýšľaní zistíš, že to tak nie je, môžeš v tom pokračovať.“ „Keď si vykonal mentálny čin, mal by si o ňom popremýšľať: ,Tento mentálny čin, ktorý som vykonal, viedol k môjmu utrpeniu, k utrpeniu iných alebo k obom? Bol to nešikovný mentálny čin s bolestnými dôsledkami a bolestnými výsledkami?’ Ak pri tom premýšľaní	zistíš, že to viedlo k vlastnému utrpeniu, k utrpeniu iných alebo k obom, že to bol nešikovný mentálny čin s bolestnými dôsledkami a bolestnými výsledkami, potom by si sa mal cítiť nešťastný, zahanbený a znechutený. Cítiac sa nešťastný, zahanbený a znechutený, mal by si cvičiť zdržanlivosť v budúcnosti. Ak ale pri premýšľaní zistíš, že to nevedlo k utrpeniu..., že to bol šikovný mentálny čin s radostnými dôsledkami a radostnými výsledkami, potom by si mal zostať mentálne osviežený a veselý, cvičiac dňom i nocou šikovné mentálne vlastnosti.“ „Rahula, všetci tí brahmani a rozjímajúci v priebehu minulosti, ktorí očistili svoje telesné činy, slovné činy a mentálne činy, urobili tak prostredníctvom opakovaného premýšľania o svojich telesných, slovných a mentálnych činoch presne takýmto spôsobom.“ „Všetci tí brahmani a rozjímajúci v priebehu budúcnosti, ktorí očistia svoje telesné činy, slovné činy a mentálne činy, urobia tak prostredníctvom opakovaného premýšľania o svojich telesných činoch, slovných činoch a mentálnych činoch
---	---	--

presne takýmto spôsobom.“  
„Všetci tí brahmani  
a rozjímajúci v súčasnosti,  
ktorí očisťujú svoje telesné  
činy, slovné činy  
a mentálne činy,  
robia tak prostredníctvom  
opakovaného premýšľania  
o svojich telesných činoch,  
slovných činoch  
a mentálnych činoch  
presne takýmto spôsobom.“  
„Takto by si mal Rahula  
cvičiť sám seba:  
,Očistím svoje telesné činy  
prostredníctvom  
opakovaného premýšľania.  
Očistím svoje slovné činy  
prostredníctvom  
opakovaného premýšľania.  
Očistím svoje mentálne činy  
prostredníctvom  
opakovaného premýšľania.’  
Takto by si mal  
cvičiť sám seba.“  
To povedal Budha.  
Spokojný bol,  
Ctihodný Rahula, potešený  
slovami Požehnaného.  
Budhove slová  
o láskyplnej добрote  
Toto je to,  
čo má byť vykonané  
človekom, ktorý je  
skúsený v добрote  
a ktorý pozná  
cestu mieru:  
Nech sú  
schopní a poctiví,  
priamočiari, úprimní  
a mierni v rozprávaní,  
pokorní a nie domýšľaví,  
spokojní  
a ľahko uspokojení,  
nezaťažení povinnosťami  
a šetrní na svojich cestách.  
Mierumilovní a pokojní,  
múdri a šikovní,  
nie pyšní ani vyžadujúci  
vo svojej povahe.

Nech nerobia  
ani tú najmenšiu vec,  
ktorú by múdry  
neskôr vyhrešil.  
Želanie:  
V radosti a bezpečí  
nech sú všetky bytosti.  
Akékoľvek žijúce bytosti  
to môžu byť,  
či už sú slabé alebo silné,  
nezabudnúc na žiadnu,  
veľké alebo mocné,  
prostredné, krátke či malé,  
viditeľné i neviditeľné,  
tie žijúce blízko  
i tie vzdialené,  
tie narodené i tie,  
ktoré sa narodila, nech sú  
všetky bytosti v blaženosti!  
Nech nikto neoklame iného  
ani neopovrhne žiadnou  
bytosťou v žiadnom stave.  
Nech si nikto  
v hneve alebo závidi  
neželá ublížiť inému.  
Tak ako matka chráni  
svojim životom  
svoje jediné dieťa, tak by sa  
s neohraničeným srdcom  
mal človek starať  
o všetky žijúce bytosti,  
vyžarujúc láskavosť  
na celý svet:  
šíriac ju smerom hore  
k oblohe  
i smerom dole  
do hĺbok,  
navonok a nespútane,  
zbavenú nenávisťi  
a závidi.  
Či už stojac  
alebo kráčajúc,  
sediac alebo ležiac,  
bez driemot,  
človek by mal udržiavať  
túto spomienku.  
O tomto sa hovorí, že to je  
vznešené zotrúvanie.  
Nedržiac sa  
utkvělých názorov,

človek čistého srdca,  
jasného videnia,  
oslobodený  
od zmyslových túžob,  
nie je viac zrodený  
do tohto sveta.