

Píseň jogínovej radosti
Poklona všem guruům
Mistr jógy,
Jetsun Milarepa,
poslušný příkazů
svého gurua,
šel z Junpanu do sněhového
horského pásma Yolmo,
kde přebýval
v Dračí jeskyni
Senge Tson,
v lesích Singalinu.
Místní bohyně Yolma
se zjevila
v půvabné podobě,
poslušná Jetsunových příkazů
a poskytující mu
své nejlepší služby.
Milarepa tam po nějaký
čas zůstal v hluboce
inspirovaném rozpoložení.
Jednoho dne jej
přišlo navštívit pět
mladých jeptišek z Monu.
Takto jej oslovily:
„Říká se, že toto
je místo plné hrůzy,
a ideální místo
k dosažení
velkého zlepšení
v meditaci.
Je to pravdou?
Zjistil si, že tomu tak
skutečně je? Milarepa pak
pěl chválu toho místa:
Poklona tobě,
můj guru!
Potkal jsem tě díky
nahromadění velkých zásluh,
a nyní přebývám na místě,
které jsi prorokoval.
Je to krásné místo,
místo kopců a lesů.
V horských lučinách
kvetou květiny;
V lesích tančí
houpající se stromy!
Je to hřiště
pro opice.

Ptáci libozvučně zpívají,
Brouci létají a bzučí,
A ode dne do noci přichází
a odchází duhy.
V létě a zimě
padá sladký déšť,
a opar a mlha se tu válí
na podzim a z jara.
Na takovém krásném místě,
v osamění, já Milarepa
šťastně pobývám,
meditujíc o
prázdnostě-osvětlující mysl.
Ó, šťastné jsou
myriády manifestací!
Čím více vzestupů a pádů,
tím více radosti prožívám.
Šťastné je tělo
bez hříšné karmy
(odplaty),
vskutku šťastná jsou
nesčetná zmatení!
Čím větší strach,
tím větší
radost cítím.
Ó šťastná je smrt
smyslů a vášní!
Čím větší
utrpení a vášně,
tím více může být jedinec
bezstarostný a veselý!
Jaká radost necítit
žádný neduh či nemoc;
Jaká radost cítit,
že radost a utrpení
jsou jedno;
Jaká radost hrát si
v tělesném pohybu
se silou
probuzenou jógou.
Skákat a běhat,
tančit a poskakovat
je ještě radostnější.
Jaká radost
zpívat vítěznou píseň,
jaká radost
skandovat a broukat si,
ještě větší
mluvit a hlasitě zpívat!

Šťastná je mysl,
silná a jistá,
ponořená do říše
celistvosti.
Nejextrémnější radostí je
sebe-vyzařování
Já-síly;
šťastné jsou myriády forem,
myriády zjevení.
Jako dar uvítání
svým věrným žákům
zpívám o jógické radosti.
Načež
Milarepa zasvětil pět
mladých jeptišek-novicek
a dal jim
ústní instrukce.
Po praktikování těchto
učení po nějaký čas
se v nich zrodilo
světlo
vnitřní realizace.
Milarepa byl radostí bez sebe
a zazpíval
„Nektar instrukce“:
Ó, můj guru, ty, který
ukazuješ neomylnou cestu
k vysvobození,
dokonalý spasiteli,
veliký milosrdný,
prosím, nikdy mě neopouštěj,
navždy zůstaň
nad mojí hlavou jako můj
nejcennější klenot!
Slyšte, následovníci Dharmy
(pravého učení),
Vy, meditující zde usazení,
ačkoliv jsou
učení Buddha
nejcennější,
ten, kdo může praktikovat
tuto hlubokou cestu,
je vskutku obdařen!
Pokud si přejete stát se
buddhou v jednom životě,
neměly byste lačnit
po věcech tohoto života,
ani nezintenzivňovat
svou osobní touhu,

jinak budete spoutány
mezi dobrem a zlem
a můžete upadnout
do říše mizérie.
Když sloužíte
svému guruovi,
zdržte se myšlení,
„Já jsem ten, kdo pracuje,
on je ten, kdo si užívá.“
Pokud byste zastávaly
tento druh postoje,
hádky a neshody
budou jistě následovat,
a vaše přání nemůže být
nikdy splněno.
Když se řídíte
tantrickými pravidly,
ukončíte vztahy
s krutými,
jinak budete
kontaminováni
zlými vlivy,
a můžete riskovat
porušení pravidel.
Když se věnujete
studiu a učení,
nepoutejte se
ke slovům s pýchou,
jinak dřímající oheň
pěti jedovatých vášní
vzplane,
a ctnostné myšlenky
a skutky
budou pohlceny.
Když meditujete
s přáteli v útočišti,
nepokoušejte se
o příliš mnoho věcí,
jinak vaše ctnostné
skutky ustanou,
a vaše záněty
bude rozrušeno.
Když praktikujete
cestu formou
přenosu beze slov,
nevymítejte demony,
ani pro druhé neproklínejte
duchy, jinak démoni
povstanou ve vaší mysli

a touha po světských cílech
vzplane.
Když získáte zkušenosti
a realizaci,
neukazujte své
záračné schopnosti,
ani nevěšzte,
jinak tajná slova
a symboly uniknou
a zásluhy a duchovní vzhled
se zmenší.
Mějte se na pozoru před
těmito nástrahami
a vyhněte se jim. Nečiňte
zlé skutky. Nejezte lákavé
jídlo. Neberte břímě
mrtvého těla.
Nepronášejte sladká slova,
abyste potěšily druhé.
Buďte pokorné a střídme
a naleznete svoji cestu.
Jeptišky se pak
zeptaly Milarepy,
jak by mohly nalézt
svoji vlastní cestu,
snažně jej prosíc
o další instrukce.
V odpověď Milarepa zapěl:
Vzdávám poctu svému
guruovi, laskavému.
Prosím tě, laskavě mi
poskytni svoji
milost-směrování. Prosím,
pomoz mě, žebravému
mnichu, šťastně medítovat.
Ačkoliv vy děti
nové generace
přebýváte ve městech
zamořených podvodnou
karmou (odplatou),
spojení Dharmy (pravého
učení) stále zůstává.
Protože jste slyšely
Buddhovo učení,
přicházíte nyní za mnou
a vyhýbáte se tak
zbloudění.
Neustálým praktikováním
hromadění zásluh

budete pěstovat
vlohy pro zbožné záněty.
Vlny milosti
do vás pak vstoupí,
zatímco odpovídající
a skutečná realizace
poroste.
Ale i když budete činit
toto všechno, pomůže to
jen velmi málo, pokud
nedosáhnete plného
mistrovství. Mám nad vámi
slitování a proto vám dávám
tuto instrukci.
Poslouchejte pozorně,
mí mladí přátelé!
Když zůstáváte
v osamění,
nemyslete
na zábavu ve městě,
jinak zlo
povstane ve vašem srdci;
Obraťte svoji mysl
dovnitř, a naleznete
svoji cestu.
Když meditujete
s vytrvalostí
a odhodláním,
měli byste hloubat
o zlech samsáry
(putování
a převtělování)
a nejistotě smrti.
Straňte se lačnění
po světských požitcích;
Odvaha a trpělivost
ve vás pak porostou,
a vy naleznete
svoji cestu.
Když žádáte
o hluboké učení
praktikování,
netužte po vědomostech,
ani po tom, stát se učenci,
jinak budou převládat
světská konání a touhy;
Pak bude tento život
promarněn.
Buďte pokorné

a střídmé.
A naleznete svoji cestu.
Když k vám
přijdou v meditaci
různé prožitky,
nebuďte pyšné
a dychtivé to říci lidem,
jinak vyrušíte
bohyně matek.
Meditujte
bez rozptýlení
a naleznete
svoji cestu.
Když doprovázíte
svého gurua,
nedívejte se na jeho
zásluhy či nedostatky,
jinak naleznete
hory chyb.
Pouze s důvěrou a loajalitou
naleznete svoji cestu.
Když se účastníte
svatých setkání
s bratry a sestrami
v Dharmě
(pravé učení),
nemyslete
na řízení lidí,
jinak se ve vás probudí
obojí nenávisť a touha,
a proviníte se
proti pravidlům.
Přizpůsobte se,
mějte porozumění jedni
s druhými. A naleznete
svoji cestu.
Když žádáte o almužny
ve vesnici,
neužívejte Dharmu
(pravé učení) k podvodu
a vykořisťování,
jinak se
uvrhnete
na nízkou cestu.
Buďte čestní a upřímní,
a naleznete
svoji cestu.
Nadevše si pamatujte,
po všechn čas a na všech

místech, nebuďte samolibí
ani pyšní na sebe,
jinak budete
panovační
ve své hrdosti
a přetížení
pokrytectvím.
Pokud opustíte
klam a přetvářku,
naleznete svoji cestu.
Člověk,
který našel cestu,
může předat blahosklonná
učení ostatním;
Tak si prospívá
a ostatním také pomáhá.
Dávat je pak
jedinou myšlenkou
zůstávající v jeho srdci.
Všechny žákyně
byly velmi inspirovány
s odhodláním
pilně praktikovat
a zřít se světa.
Povstala v nich
nezměnitelná víra
v Jetsuna.
Řekly,
„Chceme ti nabídnout
zlatou Mandalu.
Prosíme, přijmi ji, a dej nám
praktické učení
nahlížení, praktikování,
a konání.“
Milarepa odpověděl,
„Nepotřebuji zlato;
můžete ji použít
k udržení své meditace.
Co se učení
nahlížení, praktikování,
a konání týká,
povím vám. Naslouchejte
prosím mojí písní“:
Ó, můj guru!
Vzore
nahlížení, praktikování
a konání, prosím,
laskavě mi poskytni
svoji milost a umožni mi

být pohlcen v říši
Já-přirozenosti!
Pro nahlížení, praktikování,
konání a úspěch
jsou zde tři
klíčové body,
které byste měli znát:
Všechno stvoření,
vesmír samotný,
je obsaženo v mysli;
Přirozenost mysli leží
v říši osvětlení,
kterou si nelze ani představit,
ani se jí dotknout,
Toto jsou klíčové
body nahlížení.
Nezdárné myšlenky
jsou osvobozeny
v Dharmakaye
(tělo Buddha,
složené z
Buddhových učení);
Uvědomění,
osvětlení,
je vždy nádherné;
Meditujte způsobem
ne-konání a ne-usilování.
Toto jsou klíčové
body praktikování.
Při konání přirozeného
spontánně roste
deset ctností;
Všech deset neřestí
je tak očištěno.
Prostřednictvím oprav
či náprav není osvěcující
prázdnota nikdy narušena.
Toto jsou klíčové body
konání.
Není tu žádná Nirvána
(věčná blaženost)
k dosažení na onom světě;
Není tu žádná samsára
putování
a převtělování)
k zřeknutí se;
Skutečně znát
Já-mysl,
to znamená být

samotným Buddhou.
Toto jsou klíčové body
úspěchu.
Zredukuj vnitřně
tři klíčové body do jednoho.
Tím jedním je
prázdňá povaha bytí,
kterou dokáže
jasně ilustrovat
jen skvělý guru.
Mnoho aktivity
není k užítku;
Pokud někdo vidí
současně
rodící se moudrost,
dosáhnul svého cíle.
Pro všechny praktikující
Dharmu (pravé učení)
je toto kázání
vzácným klenotem;
Je mojí přímou zkušeností
z jógické meditace.
Myslete obezřetně
a mějte to na mysli,
ó mé děti
a žákyně.
Žákyně se pak
zeptaly Milarepy,
„Jak jsme ti rozuměly,
neomylným průvodcem
na cestě praktikování
je modlitba ke svému guruovi
s velikou upřímností.
Je zde ještě něco
nad to?“
Milarepa se usmál
a odpověděl,
„Strom vedení má také
mnoho větví.“
Aby jim to vysvětlil,
zazpíval:
Guru, žák
a tajná učení;
Vytrvalost, houževnatost,
a víra;
Moudrost, soucit,
a lidská podoba;
Všechny tyto jsou věčnými
průvodci na Cestě.

Osamění bez pozdvižení
a vyrušení
je průvodcem
ochraňujícím meditaci.
Skvělý guru,
Jetsun,
je průvodce rozptylující
nevědomost a temnotu.
Víra bez smutku
a vyčerpanosti
je průvodcem,
který vás bezpečně
vede ke štěstí.
Vzruchy
pěti orgánů
jsou průvodci, kteří vás
vedou k osvobození
od „kontaktu.“
Ústní učení
linie guruů
jsou průvodci,
kteří představují
tři těla
Buddhy.
Ochránci,
tři vzácní,
jsou průvodci bez vad
či omylů.
Veden těmito šesti průvodci,
dosáhne jedinec
šťastné úrovně jógy -
spočívajíc v říši
ne-rozlišování,
ve které již dále nejsou
všechny náhledy a sofismy.
Spočívajíc v říši
sebe-poznání
a sebe-osvobození
je vskutku šťastné a radostné;
Přebývajíc v údolí,
kde žádný člověk nepobývá,
s jistotou
a věděním jedinec žije
svým vlastním způsobem.
Se hřmícím hlasem
zpívá šťastnou
píseň jógy.
Do deseti směrů
padá déšť slávy;

K rozkvětu jsou
přivedeny květiny a větvičky
soucitu.
Iniciativa bódhi
obsahuje celý vesmír;
Čisté ovoce
bódhi-srdce
tak dosahuje dokonalosti.
Žáci si pomysleli,
„Nyní je Jetsunovi
lhostejné,
kde pobývá.
Pozveme jej
do naší vesnice.“
Náčez řekli
Milarepovi,
„Ctěný,
neboť se tvá mysl
již dále nemění,
není ti zapotřebí
praktikovat meditaci.
Tedy, pro dobro
vnímajících bytostí,
prosím pojď do naší vesnice
a hlásej pro nás
Dharmu (pravé učení).“
Milarepa odpověděl,
„Praktikování meditace
v osamění je, samo o sobě,
službou lidem.
Ačkoliv se má mysl
již dále nemění,
je přesto dobrou tradicí
pro velkého jogína,
aby zůstal v osamění.“
Pak zazpíval:
Skrze praktikování
meditace
ukazují vděčnost
svému guruovi.
Prosím propůjč mi svou
milost, nech mě uzrát
a vysvobod' mě. Vy, nadaní
žáci, následovníci
Dharmy (pravého učení),
věnujte všechnu
svoji pozornost,
zatímco budu zpívat
o hluboké podstatě učení.

Velká Ivice
v hořejší sněhové hoře
pyšně pózuje na vrcholku
štítu;
Nebojí se –
Pyšně přebývat
na hoře je způsobem
sněžných lvů.
Supí královna
na Červeném kameni
roztahuje svá křídla
po široké obloze;
Nebojí se pádu –
Létání po obloze
je způsobem supů.
V hlubinách
velkého oceánu
vyráží třpytící se
královna ryb;
Nebojí se –
plavání
je způsobem ryb.
Na větvích
dubových stromů
se houpají a skáčou
mrštné opice;
Nebojí se
pádu –
Takový je způsob
divokých opic.
Pod listnatou klenbou
hustého lesa
se toulá pruhovaná tygřice
a hbitě běhá,
ne ze strachu
či starosti –
To ukazuje její
nadutou pýchu,
a je to způsobem
mocného tygra.
V lese
hory Singa,
já, Milarepa,
medituji o prázdnotě,
ne protože bych se bál,
že přijdu o své porozumění –
neustálá meditace
je způsobem jogína.
Bez vyrušení

jogín medituje pohroužen
do čisté Mandaly
Dharmadhatu
(říše pravdy),
ne protože by se bál,
že sejde z cesty –
ale protože držet se
Já-podstaty
je způsobem jogína.
Když pracuje na
Nádách, Práně, a Bindů,
vyhýbá se problémům
a chybám,
ne že by učení
v sobě mělo chyby – ale
je to dobrým způsobem ke
zlepšení skutečné realizace.