

Sto tisíc písní Milarepy  
Píseň  
„Jak získat štěstí  
a vyhnout se utrpení“  
Poklona všem Guruům  
Na oslavě  
konané pro Rechungu  
patrony a žáky  
Red Roca a Bouta  
při jeho návratu z Indie,  
Jetsun Milarepa  
předpověděl příchod  
jedinečného Gambopy.  
Pak byl pozván  
patrony, aby zůstal  
v Chu Baru.  
Zatímco tam Milarepa  
pobýval, veliký jogín  
z kmene Lanů,  
když uslyšel o jeho  
pověsti a naplnilo jej  
nadšení a ctižádost  
nadšení a ctižádost,  
přijel z Dagba.  
Jakmile spatřil  
Jetsuna, samádhi blaženosti,  
osvícení  
a ne-myšlení  
v něm povstaly.  
Jeho víra se upevnila,  
řekl Milarepovi,  
„Jsem jogín z Dagba,  
učil jsem se mnohým  
naukám, včetně  
Veliké dokonalosti,  
od několika guruů;  
Také jsem praktikoval  
Meditaci  
rozlišujících pozorování  
a Tantrické  
působení rovnosti.  
Nejsem spokojen  
s mělkými zkušenostmi  
bezvýznamného  
porozumění a byl jsem  
velmi inspirován  
tvojí pověstí,  
proto za tebou nyní  
přicházím pro Dharmu

(pravé učení).  
Prosím buď tak laskav  
a dej mi instrukce.“  
Jetsun se zeptal,  
„Měl jsi již  
tyto Zkušenosti,  
při své zbožnosti?  
Teď poslouchej mou píseň“:  
Chybělo ti  
Jádro instrukcí  
svatých guruů,  
kvůli pouhé  
slovní znalosti?  
Zcházela ti  
skutečně  
jasná moudrost  
kvůli tvým  
dvěma lpěním?  
Ztratil jsi pohled  
skutečného vhledu,  
když jsi praktikoval  
Meditaci  
ne-vnímání,  
upadl jsi  
do pastí forem?  
Sešel jsi z cesty  
skrze požitekářství  
a skepticismus  
při praktikování  
Působení rovnosti?  
Selhal jsi  
v pochopení,  
že plod Nirvány  
(nejvyšší ráj)  
se nachází v tobě?  
Myslel jsi že  
falešné zkušenosti,  
opačné  
ke rčením Tanter,  
jsou ryzí a pravé?  
Postrádal jsi  
skutečnou prázdnotu  
esence myslí tím,  
že jsi ji narušoval  
umělými myšlenkami?  
Když jsi o samotě  
praktikoval jógu,  
byl jsi pomýlen  
démony v přestrojení?

Tak jako hrnčír otáčí svým  
kolem, tak síly nevědomosti  
otáčejí jedincem v samsáře  
(migrace a převtělování).  
Jogín odpověděl,  
„To je pravda,  
byl jsem takový.  
Nyní mě prosím zasvěť  
a instruuj, abych mohl  
napravit tyto chyby.“  
Milarepa mu splnil  
jeho přání  
a poslal jej meditovat.  
Po nějakém čase  
byl jogín, nyní zvaný  
Lan Gom Repa, stále  
neschopen zbavit se  
své připoutanosti  
ke ctnostem, stále o nich  
smýšlel, jakoby měly  
konkrétní a konečnou formu.  
Mnoho bloudivých  
myšlenek vyvstalo v jeho  
mysli, takže se jich nemohl  
zprostit; cítil potřebu  
navštívit město atp.  
Milarepa si toho  
byl plně vědom,  
takže když Lan Gom Repa  
přišel, aby oznámil  
své zkušenosti a pokrok,  
řekl, „Lan Gome,  
neměl bys lpět  
na formálnosti  
ctnostných skutků,  
ale zkus zkrotit  
své toulavé myšlenky  
ohledně cesty do města  
a koncentruj se  
na svoji meditaci;  
jinak se nikdy  
neosvobodíš  
ze třech říší samsáry  
(migrace a převtělování).  
Dbej těchto věcí.“  
Pak Milarepa zpíval:  
Pro toho, kdo drží  
tradicí Linie  
všechny chyby zmizí

v Konečném,  
všechny věci přicházejí  
s lehkostí v pravý čas.  
Ten, kdo takto jedná,  
je opravdový jogín.  
Při praktikování  
Mahamudry  
(Velká pečeť  
neduality)  
není místa  
pro myšlení  
s ulpívající myslí.  
Když vyvstane uvědomění  
stavu za divadelními slovy,  
není třeba recitovat  
nebo se držet pravidel  
jogínů potulujících  
se městy vždy se poddávat  
vůli a přízni  
příbuzných a přátel.  
Jejich činy  
se stanou snobskými,  
jejich řeč nesmyslnou.  
Světlo Prázdnoty  
je ztlumeno pokrytectvím.  
Pokud ve městě někdo  
věnuje pozornost tomu,  
co lidé cítí,  
sesypou se na něj  
problémy a starosti.  
Aby se vyhnul strachu  
a lítosti v čase smrti,  
aby uniknul fatální  
propasti samsáry (migrace  
a převtělování),  
měl by jedinec podmanit  
nepřítele – touhu.  
Vždy měj na paměti  
pomíjivost a smrt,  
a vždy medituj  
o samotě.  
Ten, kdo nesleduje  
svoji mysl oproštěně,  
stane se otupělým  
a lhostejným.  
Ten, kdo se nemodlí  
s upřímností,  
je náchylný k pomýlení  
falešnými zkušenostmi.

Pokud s velikou pílí  
a vytrvalostí  
nepraktikuje  
skutečné učení  
odborné Cesty,  
je náchylný k tomu, aby  
byl přemožen touhami.  
Pokud zůstane  
v poustevně,  
zásluhy v něm  
jistě porostou.  
Lan Gom Repa si pomyslel,  
„Jetsunova slova zasáhla  
jádro věci: má pravdu  
ohledně mých chyb.“  
Tak meditoval  
v poustevně  
bez vyrušení,  
dokud nedosáhnul  
úžasných poznání.  
Pak přišel, aby ohlásil  
svůj pokrok Jetsunovi.  
Velmi potěšen,  
Milarepa řekl,  
„To je velmi dobré; ale  
měl bys nadále pokračovat  
v praktikování stejným  
způsobem, dokud nedosáhneš  
Buddhovství. Toto  
jsou důležité věci, které  
bys měl mít vždy na paměti:  
Syn, žena a sláva  
jsou tři pouta jogína;  
praktikující Dharmy  
by je měl opustit!  
Majetek, požitky  
a prestiž jsou  
tři překážky jogína,  
praktikující Dharmy  
by se jich měl zříci!  
Příbuzní, patroni  
a žáci  
jsou tři překážky jogína;  
praktikující Dharmy  
by se jich měl vzdát!  
Vino, vyčerpanost a spánek  
jsou pro jogína tři zloději;  
praktikující Dharmy  
by se jim měl vyhnout!

Povídání, žertování  
a zábava  
jsou troje rozptylování  
pro jogína;  
praktikující Dharmy  
by se jich měl odpříisáhnout!  
Guru, instrukce  
a píle  
jsou tři útočiště jogína;  
praktikující Dharmy by na ně  
měl vždy spoléhat!  
Odloučenost, zásluhy  
a dobří společníci jsou  
tři berle jogína;  
praktikující Dharmy  
by je měl vždy využívat.  
Nerozptylování,  
ne-myšlení a blaženost  
jsou třemi dobrými přáteli  
jogína;  
praktikující Dharmy  
by se s jich měl  
vždy držet!  
Uvolněnost, spontánnost  
a přirozenost  
jsou třemi vlastnostmi  
jogína;  
praktikující Dharmy  
by je měl vždy zachovávat!  
Ne-toužení, ne-nenávidění  
a superobyčejné síly  
jsou třemi známkami  
úspěchu jogína;  
praktikující Dharmy  
by jich měl vždy dosahovat!  
Lan Gom Repa řekl,  
„Díky tvým požehnáním  
jsem se nyní zřekl všeho,  
čeho bych se  
měl zříci  
a mohu praktikovat  
pravou Dharmu (pravé  
učení) spontánně  
a s lehkostí.  
Cítím se vždy šťastně  
a radostně.“  
Jetsun odpověděl, „Ano,  
můj synu, to je správné.  
Jogín, který zcela

opustil všetky nedostatky  
a získal všetky zásluhy  
je vždy šťastný.  
Pokud činí opak,  
bude vždy trpět.  
Proto by měl  
vždy rozlišovat  
mezi správným a špatným  
pro své vlastní štěstí  
a bezpečnost.“  
Načež zazpíval píseň,  
„Jak dosáhnout štěstí  
a vyhnout se utrpení“:  
Ten, kdo zná  
svou vlastní přirozenost  
a vrozenou Pravdu,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo jedná nesprávně,  
je vždy smutný.  
Ten, kdo odpočívá  
ve stavu přirozenosti  
a je vždy  
spontánně čistý,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo se odevzdává  
podnětům a okolí,  
jsouc podřízeným  
hněvu a touhám,  
je vždy smutný.  
Ten, kdo si uvědomuje,  
že všechny věci  
jsou Dharmakaya  
(jedno ze třech  
těl Buddhy, složeného  
z Buddhových učení),  
osvobozen od strachů,  
nadějí a pochybností,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo je netrpělivý,  
upovídaný a zbrklý,  
jsouc přemožen  
světskými touhami,  
je vždy smutný.  
Ten, kdo ví, že všechny  
věci, jsou jeho myslí,  
že vše, s čím se setkává  
je přátelské,  
je vždy radostný.

Ten, kdo zahazuje  
svůj život,  
nesouc výčitky  
do svého hrobu,  
je vždy smutný.  
Ten, kdo má  
úplné poznání,  
v lehkosti  
sebeudržující skutečnosti,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo je zotročen  
svými touhami,  
nenasytný  
a vždy toužící,  
je vždy smutný.  
Ten, kdo je osvobozen  
ode všech forem bez úsilí,  
vždy ponořen  
do Zkušenosti,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo pouze  
následuje slova,  
nesledující mysl,  
je vždy smutný.  
Ten, kdo se zříká  
všech světských věcí,  
osvobozen od starostí  
a uznání,  
je vždy radostný.  
Buddhista, který váží  
a schraňuje obilí,  
láskyplně pečující o ženy  
a příbuzné, které miluje,  
je vždy smutný.  
Jogín, který odhazuje  
všechna světská pouta,  
uvědomující si, že vše  
jsou kouzla a iluze,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo se rozptyluje  
smyslností,  
je vždy smutný.  
Jogín, který jede  
na koni píle  
k zemi Vysvobození,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo je obtěžkán  
kamenem,  
který jej táhne

na dno samsáry  
(migrace  
a převtělování),  
je vždy smutný.  
Ten, kdo se vyhýbá  
nedorozuměním,  
pobaven při hře  
své vlastní mysli,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo přísahal  
praktikovat Dharmu  
(pravé učení),  
ale libuje si v hříšných  
skutcích, je vždy smutný.  
Ten, kdo se vypořádá  
se strachy a nadějemi  
a pochybnostmi,  
nepřetržitě ponořen  
ve stavu Počátku,  
je vždy radostný.  
Ten, kdo se podřizuje  
vůli druhých -  
podlézavý, strojený  
a líbivý,  
je vždy smutný.  
Ten, kdo nechává vše  
„toto a tamto“ za sebou,  
vždy praktikující  
čistou Dharmu  
(pravé učení),  
je vždy radostný.  
Lan Gom Repa  
a ostatní žáci  
byli všichni velmi  
inspirováni a naplněni  
radostí. Se silou  
pohlčení sebe sama  
v neochvějně  
samádhi Mahamudry  
(„Veliká Pečeť“  
neduality),  
byli schopni posunout  
svůj duchovní pokrok  
v tomto kouzlům podobném  
světě forem.  
Jetsun byl velmi potěšen  
Lan Gom Repou, který  
se později stal patronem,  
žákem

Titul: TV\_1490\_Z posvátného textu tibetského budhizmu\_Stotistic písní Milarepu\_Ako získat šťastie a vyhnúť sa utrpeniu

a Dharmovým bratrem  
Dagby Rinpočeho  
Gambopy.  
Toto je příběh  
Milarepova zasvěceného  
syna, Lan Gom Repy.  
Dvacet jedna  
nabádání  
Pocta všem guruům  
Jedné noci,  
když meditoval  
na sněhové hoře Lashi,  
snil Milarepa, že ta  
nejkrásnější mladá dívka,  
ozdobená šperky  
a ornamenty,  
za ním přišla a řekla,  
„Jogíne Milarepo,  
měl bys následovat  
instrukce svého guru,  
jdi ke sněhové hoře Di Se  
a medituj tam.  
Na své cestě potkáš  
velmi nadaného  
a předurčeného jedince,  
kterého bys měl  
ovlivnit a vést,  
jak bude potřebovat.“  
Poté, co toto řekla  
zmizela.  
Když se Milarepa probudil,  
pomyslel si,  
„Tato zpráva je poslána  
patronem Buddhou  
a Dakinim, aby mi umožnila  
splatit dar mého guru.  
Musím se podřídit její  
žádosti a ihned vyrazit.  
Na své cestě z Lashi  
ke sněhové hoře Di Se,  
potkal obyvatele  
Nya Nonu,  
zvaného Dhamba Jhaupu.  
Tento muž pozval Milarepu  
do svého domu,  
nabídnul veliké dary  
a uspořádal vytříbenou  
oslavu na jeho počest.  
Na oslavě řekl Jetsunovi,

„Pro dobro  
žáků zde nyní  
shromážděných,  
prosím buď tak laskav  
a nauč nás Dharmě  
(pravému učení),  
která v tobě kvete.  
Prosím učiň z toho  
kázání píseň  
a zazpívej ji pro nás.“  
A tak Milarepa zpíval  
„Dvacet jedna  
nabádání pro mysl“:  
Veliká je odborná Cesta  
tantry  
a guruovo  
Jádro instrukcí,  
stejně tak vytrvalost  
a předsevzetí;  
Toto jsou  
„tři Velikánství.“  
Uved' Život-aktivní Pránu,  
(život udržující síla)  
klíčový bod,  
esenci mysli  
do svého přirozeného stavu,  
a vědomí  
pod sebezkoumáním;  
Toto jsou  
„tři Vstupy.“  
Plnit příkázání  
svého guru,  
dosáhnout přání  
svého srdce  
a být altruistický  
bez úsilí;  
Toto jsou  
„tři Dosažení.“  
Vnější překážky  
a démoni zmizí,  
vnitřní touhy a vášně  
jsou uhašeny,  
neřád a nemoc těla  
přestávají existovat;  
Toto jsou  
„tři Nepřítomnosti.“  
Má zručnost a má  
vynalézavost v řeči,  
má výřečnost při

odpovídání všech otázek,  
má znalost přirozenosti  
a aspektů mysli;  
Toto jsou  
„tři Dokonalosti.“  
Vidím jasně, že blaženost  
je prosta substance,  
vidím manifestovat se  
všechny věci bez rozlišování,  
vidím jasně To, co je  
za všemi světy;  
Toto jsou  
„tři Vidění.“  
Když se lidé  
v davech shromáždí,  
jsou tam seskupeny  
prostředky a potěšení  
a Dakinové se sejdou;  
Toto jsou  
„tři Setkání.“  
Těchto jedna a dvacet  
nabádání pro mysl  
je plodem mé zkušenosti  
v mé meditaci;  
Všichni hledači Dharmy  
(pravého učení)  
by si jich měli cenit,  
zvláště má následovníci  
a synové.  
Příliš mnoho instrukcí  
brzdí Vysvobození.  
Následujte tedy a praktikujte  
vzácná slova,  
která jsem zpíval  
tomuto shromáždění.  
Nato Dhamba Jhaupu  
pohostil Milarepu, který  
mu dal Zasvěcení  
a klíčové instrukce.  
Poté, co tato učení  
po nějaký čas praktikoval,  
dosáhnul Zkušeností  
a Poznání  
a později  
se stal jedním  
ze „zasvěcených synů“  
Jetsuna.  
Toto je příběh  
Milarepova setkání

Titul: TV\_1490\_Z posvátného textu tibetského budhizmu\_Stotísíc piesní Milarepu\_Ako získať šťastie a vyhnúť sa utrpeniu

s Dhamou Jhaupem.