

Rechungpa sa práve vrátil z Indie s úplne novým učením, inštrukciami, rôznymi meditáciami, šikovnosťou v logike a s nafúkanou hlavou. Aby vyčistil Rechungpovu pýchu a aroganciu, Milarepa zaspieval: ... Ó, synu môj, tvoja pýcha na to, čo si sa naučil, ťa poriadne zvedie z cesty! Kázať veľa s prázdnyimi slovami, zničí tvoje dobré skúsenosti a meditáciu. Byť nafúkaný pýchou a aroganciou dokazuje, že si zradil Guruove príkázania. Nič nedá príčinu pre väčšiu ľútosť než neposlušnosť Guruovi, nik nie je viac zmätený a pomýlený ako ten, kto prestal meditovať o samote. Nič nie je márnejšie než budhista, ktorý sa nezriekol svojej rodiny. Nič nie je hanebnejšie než vzdelaný budhista, ktorý zanedbáva meditáciu. Nič nie je potupnejšie než mních, ktorý porušuje pravidlá. Ďalšia rada, ktorú zaspieval Milarepa, aby sa pokúsil vyliečiť Rechungpovu pýchu: Je dobré, že otec a syn sú v harmónii – udržiavanie harmónie s ľuďmi je veľká zásluha; ale najväčšia zásluha je udržiavať harmóniu s vlastným otcom. Ak je človek v nezhode

so všetkými, ktorých pozná, musí to byť človek zlovestný alebo odporný. No ešte zlovestnejšia je nezhoda medzi otcom a synom. Je dobré udržiavať harmóniu s vlastným otcom dobrými skutkami, je dobré oplácať dobrotu a štedrosť vlastnej matky, je dobré konať v zhode so všetkými. Príanie človeka môže byť naplnené, ak je človek zadobre s vlastnými bratmi, potešiť svojho Gurua značí získať jeho požehnanie; byť pokorný znamená uspieť. Dobrý budhista je ten, kto premôže všetky zlé sklony. Dobrota je tolerovanie ohovárania. Byť mierny znamená získať slávu a popularitu. Udržať si čistú disciplínu znamená skoncovať so zámienkami a zatajovaním. Žiť s mudrcom znamená získať zlepšenie. Byť nezávislý znamená zastaviť všetky klebety. Byť dobrý a súcitný znamená pokročiť k vlastnej Bodhi mysli. Toto sú veci, ktoré by mal múdry človek robiť, ale blázon nikdy nedokáže odlíšiť priateľa od nepriateľa. Jogín z Gu Tang, ktorý mal veľkú vieru v Jetsuna, požadoval inštrukcie k meditácii. Keď ich dostal, povedal: „Aby si pomohol nevedomým ľuďom ako my, modli sa teraz, pouč nás v praktikovaní Šiestich

Paramít (Dokonalostí).“ Milarepa zaspieval: Majetok a bohatstvo sú ako rosa na tráve. Vediať to, človek by ich mal s radosťou rozdať. Je tým najvzácnejším narodiť sa majetnou a dôstojnou ľudskou bytosťou, vediať to, človek by sa mal starať a dodržiavať príkázania, akoby chránil vlastné oči. Hnev je príčina upadnutia do Nižších Ríš; vediať to, človek by sa mal vystríhať hnevu, aj v ohrození života. Užítku pre seba a ostatných nikdy nemožno dosiahnuť lenivosťou; Usilujte sa preto robiť dobré skutky. Rušená a túlajúca sa myseľ nikdy neuvidí pravdu o Mahayane (Budhova veľká cesta múdrosti a súcitu). Praktikujte preto koncentráciu. Budhu nemožno nájsť hľadaním. Rozjímajte teda svojou vlastnou myslou. Až kým sa jesenné hmly nerozplynú na oblohe, usilujte sa s vierou a odhodlaním. Dvaja učenci – bhikkhusovia (mnísi) sa prišli hádať o Dharme (pravé učenie) s Milarepom, ale diskusia (ktorá bola ukázkou jeho majstrovstva meditácie) sa obrátila proti nim. Na to sa jeden z nich spýtal na inštrukcie o Šiestich Paramitách

(Dokonalostiach).
 Ako odpoveď Milarepa
 zaspieval: Ak sa človek
 nedokáže oslobodiť
 od lakomosti, načo
 diskutovať o dobročinnosti?
 Ak človek nepoprie
 pokrytectvo a pretváрку,
 aký má zmysel
 dodržiavať disciplínu.
 Ak sa človek nevzdá
 zlomyseľných nadávok,
 aký má význam
 precvičovať
 veľkolepú „skromnosť“?
 Ak človek nezanechá
 ľahostajnosť a nevšímavosť,
 aký má zmysel prisahať,
 že bude morálny?
 Ak človek v sebe neovládne
 blúdiace myšlienky,
 aký má zmysel
 namáhať sa v meditácii?
 Ak človek nepovažuje
 všetky formy za nápomocné,
 aký má zmysel
 praktikovať Múdrost'?
 Ak človek nepozná
 hlboké učenie
 o zakazovaní a dovoľovaní,
 aký má zmysel učiť sa?
 Ak človek nepozná umenie
 brania a odmietania,
 aký má zmysel
 hovoriť o karme
 (odplate) – príčine?
 Ak myseľ človeka
 nie je v zhode s Dharmou
 (pravým učením),
 aký má zmysel
 pridávať sa k Rádu?
 Ak jedovatý had
 Klesa (znesvätenie)
 nie je zabitý,
 túžba po múdrosti
 vedie len k omylu.
 Ak jedovatá žiarlivosť
 nie je prekonaná,
 túžba človeka
 po Bodhi-mysli

bude len ilúziou.
 Ak sa človek nezdržuje
 od ubližovania ľuďom,
 jeho túžba po rešpekte a úcte
 je iba zbožným prianím.
 Ak človek nedokáže premôcť
 lipnutie k egu a predsudkom,
 jeho túžba po
 Zhode Dharmy
 (pravého učenia) mu
 prinesie iba mylné názory.
 Ak človek nedokáže potlačiť
 démona, lipnúce ego,
 jeho Klesy (poškvrnenia)
 budú veľké a jeho Jóga
 bude nútená zlyhať.
 Ak sa činy človeka neriadia
 Dharmou (pravým učením),
 človek bude vždy brzdiť
 dobré skutky iných.
 Ak človek ešte nepohrúžil
 vlastnú myseľ
 do Dharmy (pravého učenia),
 jeho bľabotanie
 a táranie bude iba
 vyrušovať mysle iných.
 Preto nepremárnite svoj život
 slovami a táraním,
 ale pokúste sa získať
 istotu bez ľútosti
 a sebaistotu
 čeliac smrti!
 Milarepa povedal:
 Draží učiteľia,
 jedno príslovie hovorí:
 „Súdiac podľa
 pleti na tvári niekoho
 človek vie,
 či ten človek jedol alebo nie.“
 V rovnakom svetle,
 skutočnosť, že človek pozná
 alebo nepozná Dharmu
 (pravé učenie),
 môže byť ľahko zistená
 tým, či človek dokáže
 premôcť svoje vlastné túžby
 lipnúce k egu.
 Keby mohol, to čo
 dokazuje, že človek pozná
 a praktikuje učenie Budhu.

Človek môže byť veľmi
 výrečný hovoriac o Dharme
 (pravom učení)
 a vyhrať všetky debaty,
 ak človek ale nedokáže
 ovládnuť ani len zlomok
 svojich túžob lipnúcich k egu,
 ale iba sa oddáva
 slovám a rozprávaniu,
 jeho víťazstvá v debatovaní
 mu nikdy neprinesú
 žiaden úžitok,
 iba zväčšia jeho
 egoizmus a pýchu.“
 Jeden z učencov -
 bhikkhusov (mníchov),
 ktorý predtým
 protirečil Jetsunovi,
 postupne získal v neho vieru
 a nakoniec k nemu prišiel
 po Dharmu (pravé učenie)
 so slovami: „Bud' teraz
 prosím dostatočne dobrý
 a pouč ma po podstate
 Šiestich Paramít
 (Dokonalostí).“
 Ako odpoveď
 Jetsun zaspieval:
 Nie som veľmi zbehlý
 v slovách, nie som
 žiaden učenec - kazateľ,
 avšak tento žiadateľ
 je úprimný a dobrý.
 Šesť Paramít (Dokonalostí)
 obsahuje všetko
 budhistické učenie.
 Pre tých, čo praktikujú
 Dharmu (pravé učenie),
 je bohatstvo
 len príčinou odchýlenia.
 Ten, kto dá celé
 svoje (bohatstvo) preč,
 sa zrodí ako Vladár Neba.
 Je vznešené
 praktikovať dobročinnosť!
 Morálna disciplína
 je rebríkom k Vyslobodeniu,
 ktoré ani mnísi ani laici
 nemôžu zrušiť, všetci
 budhistickí nasledovníci

by ju mali praktikovať!
 Budhistická trpezlivosť
 preukázaná
 trpezlivým kazateľom,
 je cnosť, ktorú Budha
 opatroval najviac,
 je to odev,
 ktorý je ťažké nosiť,
 no všetky zásluhy narastú,
 keď je nosený.
 Usilovnosť je krátkou cestou
 ku Slobode
 a potrebou pre
 praktikovanie Dharmy.
 Bez nej nič nemôže byť
 urobené.
 Jazdite teda na koni
 usilovnosti!
 Tieto štyri Dharmy
 (pravé učenia)
 prinášajú zásluhy ľuďom,
 sú nevyhnutné pre všetkých.
 Teraz budem hovoriť
 o Múdrosti.
 Meditácia je učenie
 medzi týmito dvoma,
 pretože sa obracia zároveň
 k praktikovaniu Múdrosti
 aj Zásluh, ňou sú všetky
 rozptýlenia prekonané,
 pre všetkých budhistov
 je praktikovanie to
 najdôležitejšie. Múdrosť –
 Paramita (Dokonalosť)
 je učenie Konečnej Pravdy,
 najdrahšieho pokladu
 všetkých Budhov.
 Majte z toho úžitok
 bez vyčerpania,
 je to želanie napĺňajúci
 Klenot Neba,
 napĺňajúci nádeje
 všetkých cítiacich bytostí.
 Pre tých, ktorí sa môžu
 zriecť aktivít,
 Múdrosť – Paramita
 (Dokonalosť)
 prinesie konečné útočisko.
 Toto poskytnutie Múdrosti
 je najvzácnejšie,

vďaka tomu
 človek dosiahne dokonalosť
 krok za krokom.
 Toto je moja odpoveď,
 ctihodný mních,
 pamätaj na to a a praktikuj to
 s radosťou!
 Pod Mount Bonbo,
 Milarepa inštruoval
 mnohých Repas,
 ktorí sa pripravovali
 na odchod za meditáciou
 do vzdialených pustovní.
 Títo mladí Repasovia,
 ktorí chceli zostať
 s Jetsunom,
 mu potom povedali:
 „Sme teraz
 vo veku poškvrnenia.
 Pre dobro nízkych
 a nechápavých ľudí,
 ako sme my,
 povedz prosím niečo
 primerané našim potrebám.“
 Milarepa zaspieval:
 Načúvajte ďalej,
 moji žiaci – synovia!
 V tomto čase poškvrnenia,
 ktorý zatieňuje Dharmu
 (pravé učenie)
 Šákjamuniho,
 by sa človek mal usilovať
 s vytrvalosťou
 a vytesať do svojej
 kamennej mysle
 slovo „Usilovnosť“.
 Keď sa cítite ospalí
 počas meditácie,
 skúste sa modliť usilovne
 so svojím prebudeným telom,
 ústami a myslou.
 Keď sa ohnivá iskra Múdrosti
 zahmlieva, pokúste sa
 ju zapáliť vetrom
 pamätlivosti.
 Ak chcete byť oslobodení
 z väzenia Samsáry
 (cyklu znovuzrodenia),
 praktikujte usilovne
 bez odbočenia.

Ak sa usilujete o Nirvánu
 (najvyšší raj),
 vzdajte sa tohto sveta.
 Ak z hĺbky svojho srdca
 chcete praktikovať
 Dharmu (pravé učenie),
 počúvajte moje slová
 a nasledujte moje kroky.
 Ak chcete dokončiť
 (Najvyššie) Uskutočnenie,
 nikdy nezabudnite,
 že smrť príde.
 Ak meditujete tvrdo a dlho,
 všetci Budhovia
 z minulosti, prítomnosti
 aj budúcnosti
 budú veľmi potešení.
 Ak ste vždy
 priamočiari a smerujete
 k Dharme (pravému učeniu),
 získate milosť
 svojho Gurua.
 Ak rozumiete týmto slovám
 bez chýb,
 môžete si byť istí,
 že viac než len šťastie
 a radosť
 vám prídu do cesty,
 lebo taká je moja skúsenosť.
 Nejaké dévy pozvali
 Milarepu, aby kázal Dharmu
 (pravé učenie) v Nebi,
 ale on ich upozornil so
 slovami: „Musíte vedieť,
 že Nebo je ďaleko
 od spoľahlivého;
 nie je večné a človek
 by sa naň nemal spoliehať.
 Narodiť sa v Nebi
 nie je nutne skvelá vec.“
 Dévy v Nebi povedali:
 „v nevedomých bytostiach,
 ako sme my,
 Kilesy (poškvrnenia)
 vždy nasledujú myseľ.
 Daj nám prosím učenie,
 s ktorým môžeme
 napraviť túto chybu, aby sme
 na ňou mohli závisieť
 a praktikovať ho často.“

Ako odpoveď na ich žiadosť
Milarepa zaspieval:
Mali by ste,
ó oddané dámy Dévy,
zamýšľať často praktikovať
Dharmu (pravé učenie),
vnútorne by ste mali
praktikovať koncentráciu
a rozjímanie.
Zrieknutie sa
vonkajších záležitostí
je vašou ozdobou.
Ó, majte na mysli
tento liek na vonkajšiu
zaangažovanosť!
S duchapřítomnosťou
a pamätlivosťou by ste mali
zotrvať pokojné.
Sláva je vyváženosť
vašej mysle a reči!
Sláva je zrieknutie sa
mnohých činov!
Keby ste natrafili na
nepříjemné okolnosti
vyrušujúce vašu myseľ,
sledujte sa
a buďte ostražití,
neustále sa napomínajte:
„nebezpečenstvo hnevu
je na ceste“.
Keď sa stretnete
s lákajúcim bohatstvom,
buďte ostražití,
buďte bdelé,
dávajte si pozor:
„nebezpečenstvo túžby
je na ceste“.
Keby sa škodlivé
a urážlivé slová
dostali do vašich uší,
buďte ostražití,
buďte bdelé,
a takto si pripomínajte:
„škodlivé zvuky sú len
klamy ucha“.
Keď sa spolčíte s priateľom,
sledujte sa pozorne
a napomínajte sa:
„Nech žiarlivosť
nevyvstane v mojom srdci!“

Keď na vás dorážajú
so službami a milodarmi,
buďte ostražití
a napomínajte sa:
„Nech som ostražitý,
aby pýcha nevyrástla
v mojom srdci!“
Neustále,
všetkými spôsobmi,
sa sledujte.
Vždy sa snažte ovládnuť
zlé myšlienky vo vás!
Čokoľvek môžete postretnúť
pri svojich denných
aktivitách, mali by ste
rozjímať o jeho prázdnej
a iluzórnej podstate. Aj keby
sa tu zhromaždilo 100
svätcov a učencov,
nemohli by povedať
viac než to.
Nech ste všetci šťastní
a prosperujúci!
Nech vy všetci,
s radostnými srdcami,
oddáte sa praktikovaniu
Dharmy (pravého učenia)!