

Posvätný text tibetského budhizmu:  
Šesťdesiat piesní Milarepu,  
Piesne 7-8, 25-29, 31-32  
Milarepa raz povedal  
Shindormo, svojej patrónke:  
„Ak ale máš  
vzácne ľudské telo  
a narodila si sa  
v čase a na mieste,  
kde prevláda budhizmus,  
je vskutku veľmi bláznivé  
nepraktikovať Dharmu.“  
Milarepa takto zaspieval:  
Pri nohách  
Prekladateľ a Marpa  
skloním sa k zemi  
a spievam vám,  
moji oddaní patróni.  
Aké hlúpe je  
hrešiť nerozvážnosťou,  
keď sa čistá Dharmu  
šíri všade naokolo vás.  
Aké nerozumné  
je stráviť život bez zmyslu,  
keď vzácne ľudské telo  
je výnimočným darom.  
Aké absurdné je lipnúť na  
mestách podobných vezeniu  
a zotrávať tam.  
Aké smiešne je  
bojovať a hádať sa  
s manželkami a príbuznými,  
ktorí vás len navštívia.  
Aké nezmyselné je opatrovať  
sladké a nežné slová,  
ktoré sú len  
prázdny ozvenami v sne.  
Aké hlúpe je  
nevážiť si svoj život  
a bojovať s nepriateľmi,  
ktorí sú len krehkými kvetmi.  
Aké nerozumné je v čase  
umierania trápiť sa  
myšlienkami na rodinu,  
ktorá človeka zväzuje  
ilúziou Máje.  
Aké hlúpe je ukracovať  
na majetku a peniazoch,  
ktoré sú dlhom na úver

od iných.  
Aké absurdné je  
skrášľovať a pokrývať telo,  
ktoré je nádobou plnou špiny.  
Aké hlúpe je  
namáhať jediný nerv  
kvôli bohatstvu a statkom  
a zabúdať na nektár  
vnútorných učení!  
V zástupe bláznov  
by mal čistý a citlivý  
praktikovať Dharmu,  
ako to robím ja.  
Jogín, ktorý mal  
veľkú vieru v Milarepu,  
prišiel s inými patrónmi,  
priniesli mnohé milodary  
a pýtali sa Milarepu,  
„ako zvládol podstúpiť  
testy svojho  
obdobia skúšok  
a ako sa snažil.“  
Milarepa odpovedal  
Šiestimi rozhodnutiami  
Keď človek stratí záujem  
na tomto svete,  
jeho viera a túžba  
po Dharme je neotrasiteľná.  
Vzdať sa svojich  
domácich pút je veľmi ťažké.  
Iba opustením  
rodnej krajiny  
dokáže byť človek odolný  
voči hnevu.  
Je ťažké premôcť  
planúce vášne  
voči príbuzným  
a blízkym priateľom.  
Najlepší spôsob,  
ako ich stlmiť,  
je prerušiť všetky styky.  
Človek nikdy necíti,  
že je dosť bohatý;  
Spokojný, mal by nosiť  
proste bavlnené šaty.  
Takto môže premôcť  
veľa túžob a žiadostivosti.  
Je ťažké vyhnúť sa  
svetským lákadlám.  
Zachovávaním pokory

je túžba po márnej sláve  
potlačená.  
Je ťažké premôcť  
pýchu a sebeckosť.  
Preto žite v horách,  
tak ako zvieratá.  
Moji drahí  
a oddaní patróni!  
Také je skutočné  
porozumenie,  
ktoré vychádza z vytrvalosti.  
Želám si, aby ste vy všetci  
praktikovali skutky,  
ktoré sú zmysluplné  
a nahromadili všetky zásluhy!  
Milarepa povedal  
svojej oddanej patrónke  
Shindormo:  
„Moja drahá patrónka,  
okrem pokročilých  
praktikujúcich Dharmy  
bolesti zrodenia, rozkladu,  
choroby a smrti  
zostupujú na každého.  
Je dobré premýšľať o tom  
a báť sa ich, pretože  
to človeku umožňuje  
praktikovať Dharmu,  
keď prichádza smrť.“  
A potom zaspieval:  
V rieke  
zrodenia, rozkladu, choroby  
a smrti, sme my,  
svetské bytosti ponorené.  
Kto dokáže utiecť  
týmto bolestiam na Zemi?  
Posúvame sa s prúdom.  
Uprostred vln  
trápenia a temnoty  
prúdime ďalej a ďalej.  
Zriedkakedy dokážeme  
v Samsáre nájsť radosť.  
Viac trápení prichádza,  
keď sa im pokúšame vyhnúť.  
Nasledovaním potešení  
sa hriechy človeka zväčšujú.  
Aby sa človek zbavil bolesti,  
musí sa vyhýbať  
zlým skutkom.  
Keď sa priblíži smrť,

múdry vždy  
 praktikuje Dharmu.  
 „Neviem, ako spozorovať  
 utrpenie zrodzenia“,  
 povedala Shindormo,  
 „prosím nauč ma,  
 ako na to meditovať.“  
 Ako odpoveď  
 Jetsun (Ctený) zaspieval:  
 Moja oddaná patrónka,  
 vysvetlím ti  
 utrpenie zrodzenia.  
 Tulák v rovine Bardo  
 (prechodový stav)  
 je v Aalaya vedomí  
 hnaný túžbou a nenávisťou  
 a vstupuje do lona matky.  
 Tam sa cíti ako ryba  
 chytená v skalnej pukline,  
 spiaca v krvi  
 a žltej tekutine,  
 uložená na výtokoch,  
 napchaná v špine,  
 trpí bolesťou.  
 Zrodí sa zlé telo  
 zo zlej karmy.  
 Aj keď si pamätá  
 minulé životy,  
 nemôže povedať  
 ani jediné slovo.  
 Raz je spaľovaná teplom,  
 raz mrzne v chlade,  
 o deväť mesiacov sa vynorí  
 z lona v mučivej bolesti,  
 akoby bola vyťahovaná  
 zvierajúcimi kliešťami.  
 Keď je z lona vytlačená  
 jej hlava,  
 bolesť je taká, ako keby  
 bola hodená do jamy  
 s ostružinovými kríkmi.  
 Maličké telo  
 na matkinom lone  
 cíti sa ako vrabec  
 zovretý jastrabom.  
 Keď z mäkkého tela dieťaťa  
 čistia krv a špinu,  
 bolesť je ako keby mu  
 sťahovali kožu za živa.  
 Keď je prestrihnutá

pupočná šnúra,  
 cíti sa, ako by mu  
 poškodili chrbticu.  
 Keď ho zabalia do lôžka,  
 cíti sa ako zviazané reťazami,  
 uväznené v žalári.  
 Ten, kto si neuvedomí  
 pravdu o Žiadnom – vzniku,  
 nikdy nedokáže uniknúť  
 hrozným bolestiam zrodzenia.  
 Nie je čas  
 na odkladanie zbožnosti.  
 Keď človek zomiera,  
 najviac zo všetkého potrebuje  
 božskú Dharmu.  
 Mali by ste sa teda snažiť  
 praktikovať Budhovo učenie.  
 Shindormo požiadala znovu:  
 „Prosím, porozprávaj nám  
 o utrpení staroby.“  
 Ako odpoveď  
 Jetsun (Ctený) zaspieval:  
 Počúvajte, moji dobrí patróni,  
 vypočujte si utrpenia staroby.  
 Je bolestivé vidieť  
 telo človeka,  
 ako sa stáva krehkým  
 a úplne opotrebeným.  
 Kto dokáže pomôcť  
 necítiť zdesenie  
 z hrozby starnutia?  
 Keď k človeku príde staroba,  
 jeho vzpriamené telo  
 sa ohne,  
 keď sa človek pokúša  
 kráčať pevne,  
 ťaťká sa proti vlastnej vôli.  
 Čierne vlasy zbelejú.  
 Jasnú oči sa zakalia.  
 Hlava sa trasie závratmi  
 a ostré uši človeka ohluchnú.  
 Červené líca zblednú  
 a krv vysychá.  
 Nos – pilier ľudskej tváre  
 sa prepadne,  
 zuby – podstata ľudských  
 kostí vyčnievajú.  
 Strácajú kontrolu nad  
 jazykom, človek sa zajakáva.  
 Príchodom smrti rastie

úzkosť človeka a dlžoby.  
 Človek zhromažďuje  
 jedlo a priateľov  
 ale nedokáže si ich udržať,  
 keď sa pokúša netrpieť,  
 trpí ešte viac,  
 keď človek hovorí  
 ľuďom pravdu,  
 málokedy mu veria.  
 Synovia a synovci,  
 ktorých človek vychová  
 a stará sa o nich, často sa  
 stávajú jeho nepriateľmi.  
 Človek vydáva svoje úspory  
 ale nezíska žiadnu vďačnosť.  
 Pokiaľ si neuvedomíte  
 pravdu o Ne – rozklade,  
 budete v starobe  
 zažívať trápenie.  
 Ten, kto v starom veku  
 zanecháva Dharmu,  
 mal by vedieť,  
 že je zviazaný karmou.  
 Je dobré praktikovať  
 božskú Dharmu,  
 pokiaľ ešte môžete dýchať.  
 Shindormo potom povedala:  
 „To, čo si nám práve povedal,  
 je skutočná pravda.  
 Sama som tieto veci zažila.  
 Teraz nám prosím povedz  
 o utrpení choroby.“  
 Ako odpoveď Milarepa  
 zaspieval: Drahí patróni,  
 vy ktorí poznáte žiaľ  
 a smútok, počúvajte  
 o utrpení choroby.  
 Toto krehké telo je  
 odjakživa vystavené chorobe,  
 takže človek trpí  
 neznesiteľnou bolesťou.  
 Choroba Praany (mysle),  
 žlče a flegmy  
 neustále napadajú  
 toto krehké ľudské telo  
 a spôsobujú horúčku  
 krvi a tkanív.  
 Orgány sú takto  
 postihnuté chorobou.  
 V bezpečnej a pokojnej

posteli chorý človek  
necíti žiadne pohodlie  
ale otáča a prehadzuje sa,  
stonajúc a bedákajúc.  
Kvôli karme spôsobenej  
minulou podlosťou,  
aj keď ho krmíte  
tým najlepším jedlom,  
vyvracia všetko, čo zje.  
Aj keď ho uložíte  
do chladu, stále sa cíti  
horúci a spaľovaný.  
Keď ho zabalíte  
do teplých šiat,  
je mu zima,  
akoby bol v snehu.  
Hoci sú okolo neho  
príbuzní a priatelia,  
nikto nedokáže zmierniť  
ani zdieľať jeho bolesti,  
hoci sú čarodejníci a lekári  
veľmi schopní,  
nedokážu pomôcť v prípade  
dozrievajúcej karmy.  
Ten, kto si neuvedomil  
pravdu o Žiadnej – chorobe,  
musí podstúpiť veľa utrpenia.  
Pretože nevieme,  
kedy choroba udrie,  
je múdre praktikovať  
Svätú Dharmu – istú  
víťazku nad chorobou!  
„Dúfam, že budem  
(viac) praktikovať Dharmu,  
keď sa priblíži smrť,“  
povedala Shindormo.  
„Povedz nám teraz prosím  
o utrpení smrti.“  
Ako odpoveď Milarepa  
zaspieval: Počúvajte,  
moji sklúčení patróni:  
Ako bolesť splácania  
nabieraných dlhov,  
musí človek podstúpiť  
utrpenie smrti,  
strážcovia Yama (boha smrti)  
človeka chytia a odvedú,  
keď nadíde čas smrti.  
Bohatý človek sa  
nemôže vyplatiť peniazmi,

hrdina nemôže zvíťaziť  
svojim mečom,  
ani múdra žena to nedokáže  
pomôcť lešťou.  
Ani vzdelaný učenec  
to nedokáže odložiť  
svojou výrečnosťou.  
Vtedy nešťastný  
nedokáže podať žiadosť  
ani statočný človek nemôže  
preukázať svoju hodnotu.  
Keď sa všetky Nadi  
(meridiány) zbiehajú v tele,  
človek je drvený akoby bol  
medzi dvoma horami,  
celý zrak aj vnímanie  
sa zakalia.  
Keď sa mnísi tradície Bon  
a prútkári stanú zbytoční,  
dôveryhodný lekár  
sa poddáva beznádeji.  
Nikto nedokáže komunikovať  
so zomierajúcim človekom,  
ochranné stráže  
a dévy sa rozplynú v prázdne.  
Aj keď sa dych ešte  
úplne nezastavil,  
človek môže cítiť zápach  
opotrebovaného mŕtveho tela.  
Ako kus uhlia  
v studenom popole  
človek prichádza  
na pokraj smrti.  
Keď zomierajú, niektorí ešte  
počítajú čas hviezdy,  
iní plačú, kričia a stonajú.  
Niektorí myslia  
na svetské statky,  
niektorí na to, že ich  
ťažko zarobené bohatstvo  
si budú užívať iní.  
Akákoľvek hlboká je jeho  
láska alebo náklonnosť,  
musí odísť a cestovať sám.  
Jeho dobrý priateľ  
a manžel(ka)  
ho môžu len nechať tak.  
Jeho milované telo  
bude zabalené do balíku,  
odnesené a hodené do vody,

spálené v plameni,  
alebo jednoducho odhodené  
v opustenej zemi.  
Oddaní patróni, čo si  
na konci môžeme ponechať?  
Musíme nečinne sedieť  
a nechať všetky veci odísť?  
Keď sa zajtra  
váš dych zastaví,  
žiadne bohatstvo na Zemi  
vám nedokáže pomôcť.  
Prečo by teda mal byť  
človek lakomý?  
Milí príbuzní okolo posteľe  
umierajúceho, no žiaden  
z nich mu nedokáže pomôcť  
ani len na chvíľu.  
Vediac, že všetko  
musí byť zanechané,  
človek si uvedomí,  
že všetka veľká láska  
a pripútanie  
musí byť márne,  
keď nadíde konečný okamih,  
pomôže len Svätá Dharmu.  
mali by ste sa usilovať,  
drahí patróni,  
o pripravenosť zomrieť!  
Buďte si istí a pripravení,  
a keď nadíde čas,  
nebudete mať žiaden strach  
ani ľútosť.  
Najskôr, keď človek  
stretáva svojich príbuzných,  
je šťastný a veselý,  
s nadšením slúži,  
zabáva a rozpráva sa s nimi.  
Oni to môžu oplácať.  
Nakoniec  
zapríčinia hnev, žiadostivosť  
a trpkosť.  
Sú žriedlom ľútosťi  
a nešťastia.  
S týmto v mysli,  
vzdávam sa zábavných  
a spoločenských priateľov.  
Na príbuzných a susedov  
nemám žiadnu chuť.  
Bohatstvo vedie najskôr  
k radosti človeka,

spôsobujúc, že ostatní  
ľudia závidia.

Akokoľvek veľa človek má,  
nikdy necíti, že je to dost',  
nikdy necíti, že je to dost'

Až kým nie je zviazaný  
démonom lakomstva.

Je ťažké ho potom vynaložiť  
na cnostné skutky.

Bohatstvo provokuje  
nepriateľov a dráždi duchov.

Človek ťažko pracuje,  
aby zhromaždil bohatstvo,  
ktoré budú iní míňať.

Nakoniec človek zápasí  
na život a smrť,

aby nahromadil bohatstvo

a peniaze priťahujú

nepriateľov. Preto sa

vzdávam preludov Samsáry.

Nemám žiadnu chuť,

aby som sa stal obeťou

zákerných diablov.