

Píseň Realizace
Poklona všem guruům.
Jetsun Milarepa
se vrátil do Nya Nonu
ze Šťastného města
v Mang Yul.
Všichni jeho bývalí příznivci
byli potěšeni, že jej
znovu vidí a prosili jej,
aby zůstal v Nya Nonu
natrvalo.
Při základně velkého stromu
stál balvan ve tvaru
břicha, pod nímž
byla jeskyně,
a Milarepa si tam
zřídil příbytek.
Pak přišel ctihodný
Shaja Gun a množství
příznivců z Nya Nonu
a zeptali se jej,
jakého pokroku a Realizace
dosáhnul za svého
pobytu na jiných místech.
V odpověď zazpíval:
Skládám poklonu
Marpovi, Převaděči.
Za mého
pobytu jinde
jsem si uvědomil, že nic není;
Vysvobodil jsem se
z duality
minulosti a budoucnosti,
porozuměl jsem tomu,
že Šest říší neexistuje.
Jednou provždy
jsem byl vysvobozen
z života a smrti,
a porozuměl, že všechny
věci jsou stejné.
Již nebudu více tíhnout
k radosti a smutku.
Uvědomil jsem si
jako iluzi vše, co vnímám,
a byl vysvobozen
od uchopování a opouštění.
Pochopil jsem pravdu
nerozdílnosti
a byl osvobozen

z obojí Samsáry
(cyklus znovuzrození)
a Nirvány
(věčná blaženost).
Také jsem si uvědomil
jako iluzi praktikování,
kroky a stupně.
Má mysl je proto prostá
naděje a strachu.
Příznivci se opět zeptali
Milarepy, „Čemu dalšímu
jsi porozuměl?“
Milarepa odpověděl,
„Dobrá, abych vás potěšil,
zazpívám vhodnou
prospěšnou píseň“:
Jedincovi rodiče poskytují
vnější příčinu
a podmínky;
Jedincovo universální
sémě vědomí je uvnitř;
Obdržené čisté
lidské tělo
je mezi těmito dvěma.
S těmito
třemi dary stojí jedinec
odděleně od
Třech ubohých říší.
Pozorováním
únavného procesu
zrození ve vnějším světě,
z jeho nitra poroste
touha po odříkání
a víra k Dharmě
a víře k Dharmě
(pravé učení).
Navíc, jedinec by
měl být vždy pamětlivý
Buddhovo učení;
Tak bude jedinec osvobozen
od světských
příbuzných a nepřátel.
Otec-guru
poskytuje pomoc
zvenčí;
Sebe-rozlišování povstává
z úsilí uvnitř;
Mezi těmito dvěma roste
důvěra a přesvědčení.

Tak je jedinec osvobozen
od vší pochybnosti a zmatku.
Jedinec myslí na
vnímající bytosti
v Šesti říších zevně,
zatímco nespoutaná láska
září z mysli
uvnitř.
Mezi těmi dvěma
přichází zkušenosti
meditace.
Tak je jedinec osvobozen
ode všeho částečného
soucitu. Z vnějšku jsou
Tři království
samo-vysvobozena;
Zevnitř, samo-přítomná
moudrost jasně září;
Mezi těmi dvěma
stojí pevně
víra v Realizaci.
Proto se vytrácí
úzkost a strach.
Pět chťičů
se projevuje vně;
Nelpějící moudrost
září uvnitř;
Vnímání těch dvou
jako jednoho
je zažíváno uprostřed.
Tak je jedinec osvobozen
od rozlišování
blaha a strasti.
Nepřítomnost konání
a skutku se jeví zevně,
odchod strachu a naděje
je vidět uvnitř;
Mezi těmi dvěma,
a odděleně od tebe,
je choroba, která vzchází
z úsilí,
Tak je jedinec osvobozen
od volby mezi
dobrým a špatným.
Ctihodný Shaja Guna
řekl Milarepovi,
„Můj drahý Jetsune,
tvá mysl byla dlouho
ponořena v Čistotě,

přesto, ačkoliv jsem s tebou
byl již dříve, nikdy jsem
od tebe neobdržel
konečné
a přesvědčivé učení.
Tedy, prosím,
dej mi Zasvěcení
a instrukci.“
Jetsun vyhověl
jeho žádosti a nechal jej
začít praktikovat.
Po nějaké době měl
Shaja Guna zkušenost
a přišel za Milarepu,
říkajíc, „Pokud Samsára
a manifestace neexistují,
není třeba
praktikovat Dharmu;
pokud je mysl neexistující,
není třeba Gurua;
ale když zde není Guru,
jak se může jedinec
naučit praktikovat?
Prosím vysvětli mi
povahu těchto věcí
a pouč mě
o podstatě mysli.“
Milarepa pak zpíval:
Manifestace
není něco
vcházejícího do bytí;
Pokud někdo vidí
něco se přihodit,
je to pouhé lpění.
Povahou Samsáry je
nepřítomnost substance;
Pokud zde jedinec
vidí substanci,
je to pouhá iluze.
Přirozeností mysli
jsou dva v jednom;
Pokud někdo rozlišuje
nebo vidí protiklady,
je to jeho připoutanost
a zalíbení.
Kvalifikovaný Guru je
držitel linie původu od
předků; Je tedy pošetilost
vytvářet vlastního Gurua.

Podstata mysli
je jako nebe;
Někdy je zastíněna
mraky
proudu myšlenek.
Pak vítr
Guruova vnitřního učení
odfoukne pryč
ty probíhající mraky;
Přesto proud myšlenek
samotný je objasněním.
Zkušenost je
tak přirozená jako
sluneční a měsíční svit;
Přesto je za hranicí
obojího prostoru i času.
Je za hranicí
všech slov a popisu.
Ale důvěra roste
v jedincově srdci, jako
mnoho hvězd svítí;
Kamkoliv posvítí,
povstane veliká extáze.
Za hranicí všech hravých
slov leží přirozenost
Dharmakayi;
Je zcela zbavena
konání
Šesti skupin.
Je transcendentální,
bez úsilí a přirozená,
mimo dosah
já a ne-já.
Věčně v něm přebývá
moudrost
ne-lpění.
Neobyčejná je Trikaya,
tři v jednom.
Pak řekl Shaja Gunovi,
aby se nepřipoutal
k požitku, slávě a světu,
nýbrž aby se odevzdal
praktikování Dharmy
po celý svůj život
a naléhal na ostatní,
aby činili obdobně.
Pak Milarepa zapěl:
Slyš mě, ty
nadaný člověče!

Není tento život
nejistý a klamný?
Nejsou jeho požitky
a radosti jako přelud?
Je zde v Samsáře
nějaký mír?
Není její falešný půvab
stejně neskutečný jako sen?
Nejsou obojí chvála
i hana prázdné jako ozvěna?
Nejsou všechny formy
stejně jako mysl-přirozenost?
Nejsou já-mysl
a Buddha identické?
Není Buddha
to samé jako
Dharmakaya?
Není Dharmakaya
totožná s Pravdou?
Osvícený ví,
že všechny věci
jsou duševní;
Proto by jedinec měl
pozorovat svoji mysl
dnem i nocí.
Pokud ji pozoruješ,
můžeš stále vidět nic.
Upři tedy svoji mysl
do tohoto ne-vidícího stavu.
V Milarepově mysli
není žádné já-entita;
Já samotný
jsem Mahamudra;
Protože zde není žádný
rozdíl mezi statickou
a aktivní meditací,
nemám zapotřebí
různých stadií
na Cestě.
Ať manifestují
cokoliv,
jejich esencí je prázdnota;
V mé kontemplaci
není ani dbalost
ani nedbalost.
Okusil jsem
příchuť ne-existence;
Ve srovnání
s ostatními učenými,

je toto nejvyšší.
Jóga-praktikování Nád,
Prány a Bindů,
učení Karma mudry
a Mantra jógy,
praktikování
vizualizace Buddhy
a Čtyř čistých pozic.
Toto jsou jen
první kroky v Mahajáně.
Jejich praktikování
nevykořeňuje touhu
a nenávisť. Nes, co nyní
zpívám, pevně ve své mysli;
Všechny věci
jsou z Já-mysli,
která je prázdná.
Ten, kdo se nikdy
neodchyluje od prožívání
a Realizace Prázdnoty,
bez úsilí
dovrší všechno
praktikování uctívání
a disciplíny.
V tomto se nacházejí
všechny zásluhy a divy!
Tak Milarepa zpíval
a učitel, Shaja Guna,
se oddal
praktikování meditace.
Dosáhnul
mimořádného
porozumění
a stal se jedním
z blízkých synů-žáků
Jetsuna.
Toto je příběh
Milarepova
zapracování kněze
Shaja Guny z Nya Nonu
v Břišní jeskyni.
Osvícení
Rechungpy
Pocta všem guruům.
Poté, co kroužil
Di Se Sněhovou horou,
se Milarepa
a jeho žáci vrátili
do Šedé jeskyně

Dorje Tsona z Gu Tangu.
Všichni bývalí příznivci
přišli Jetsuna navštívit
a zeptali se jej na jeho
zdar a zdraví.
Řekl jim, že se cítí
nesmírně dobře
a na oplátku se je zeptal
na jejich zdraví.
Odpověděli:
„Je to díky dobré štěstěně,
že pod tvou ochranou
a požehnáním se cítíme
také velmi dobře
a neutrpěli jsme
nemoc ani ztrátu života.
My jsme z naší strany
velmi rádi zjistili,
že jsi úspěšně
doputoval
do Di Se, aniž by ses
na své cestě setkal
s nějakými obtížemi.
Prosím buď tak laskav
a zazpívej nám píseň
o svém dobrém stavu.“
Milarepa odpověděl,
„Jsem takto šťastný –
poslouchejte!“
A zazpíval
„Dvanáct radostí
jógy:“
Jako vyhýbání se
nástrahám zla,
je šťastné praktikovat
jógu odříkání
jedincovi vlastní země.
Jako dobrý kuň uvolňuje se
od držení na uzdě,
šťastné je praktikovat
jógu osvobození
od subjektu a objektu!
Jako divoká zvířata plížící se
nízko při zemi,
šťastné je praktikovat
jógu přesvědčení!
Jako supi plachtící
volně skrze oblohu,
šťastné je praktikovat

jógu bez překážek.
Jako pastýř poklidně
sleduje své ovce,
šťastné to je
při praktikování jógy
zakusit
osvěcující prázdnotu.
Jako ohromná hora
Sumeru stojící pevně
na zemi
ve středu světa,
šťastné je praktikovat
vytrvalou jógu
bez rozrušení.
Jako široké řeky
proudící volně,
šťastné je
neustálé vnímání
prožitku jógy.
Jako tělo ležící klidně
na hřbitově,
nic nedělající
a nemající žádné starosti,
šťastná je jóga
ne-konání.
Jako kámen hozený
do oceánu,
který se nikdy nevrátí,
šťastná je jóga
ne-navracení!
Jako slunce zářící
na obloze,
všechna ostatní světla
zastiňující,
šťastné je praktikovat
jógu,
jasnější než všechna světla.
Jako listů padajících
ze stromu Dali,
které nemůže nikdy
znovu vyrůst,
šťastné je praktikovat
jógu ne-zrození.
Toto je píseň
„Dvanácti radostí
jógy.“
Nyní vám ji prezentuji,
mí příznivci, jako dar
Dharmy (pravého učení).

Po poslechu této písně
se všichni přívrženci
vrátili domů s hlubokou
vírou ve svých srdcích.
Aby otestoval
dosažení
a zkušenost
Rechungpy, a také aby
zjistil, jak silný je jeho
duch odříkání,
jednoho dne pro něj
Milarepa příležitostně
zaspíval píseň
„Dvanácti klamů“:
Všechny světské záležitosti
jsou klamné; Proto hledám
božskou Pravdu.
Vzrušení
a rozptýlení jsou iluze;
Proto medituji
o ne-duální Pravdě.
Společníci a služebníci
jsou klamní;
Proto zůstávám v osamění.