

## **Шата-дхарма-упадеша-нама** **или** **Устные наставления по шести поучениям**

Хвала славной Чакрасамваре!

На основании свобод и обретений, причины, плода и деяния -  
Обретается сердце значения йоги.  
Скопление каналов тела йогина  
Обладет тонкими и грубыми ветрами-энергиями.  
Благодаря янтра-йоге и методам, что подчиняют их,  
(Работай с) дыханием, используя вдохи, удерживание и давление-сжатие<sup>1</sup>.  
И тончайшее пламя Чандали, что находится в пупке,  
Распространится по левому и правому каналам,  
Центральному каналу-авадхути и четырем колесам-чакрам.  
Из слога Хам ниспадает поток нектара и (порождает) четыре блаженства.  
(что есть) четыре плода, такие как соответствующий причине и прочие.  
Увеличивай это посредством шести видов янтра-йоги.

**Таковы устные наставления Чарьяпы.**

Сосуд и содержимое<sup>2</sup>, все три сферы мироздания –  
(Показываются) с помощью примеров, таких как иллюзия, сон и прочее.  
И они полностью очищаются на пути, когда идешь, стоишь или действуешь.  
Собрание божеств иллюзорно как (отраженная) в зеркале телесная форма.  
Ваджрасаттва изображается как блгое (божество).  
И его проявление также подобно отражению телесной формы в зеркале.  
Его сущность, подобно иллюзорной телесной форме,  
Воспринимается как двенадцать примеров иллюзии<sup>3</sup>.  
Йогин должен узреть иллюзорную суть.

**Таковы устные наставления Нагарджуны.**

Постигай сон и сущность сна.  
Ежедневно медитируй на глубокую сущность.  
Концентрируясь на семени пяти семейств,  
Такое как каналы, капли-сущности и прочее,  
Будешь взирать на Просветленного и его чистую страну.  
Таков метод обретения великого блаженства во время сна.

**Таковы устные наставления Лавапы.**

Такова йога центрального канала.  
Ум должен пребывать в центральном канале-авадхути.  
Поскольку ум полагается на сердечную каплю-сущность, то  
Проявления света, лучей света, радуги,  
Бесцветности, солнечного света, света луны,  
Подобия восходу солнца или луны,  
Телесных форм божеств и прочего –  
Всё это многообразие превращается в чистую страну.

1 Вазоподобное дыхание.

2 Мироздание и живые существа

3 Двенадцать примеров иллюзии: магическая иллюзия, отражение луны в воде, оптическая иллюзия, мираж, сон, отражение звука или эхо, град гандхарвов, магическое проявление, радуга, отражение молнии в воде, отражение телесной формы в зеркале.

Это и есть великий путь йогина.

**Таковы устные наставления Нагарджуны.**

Йога времени смерти такова.

В это время собираются воедино органы чувств и первоэлементы.

Все энергии-ветра солнечного и лунного (каналов) объединяются в сердце.

Йогин должен явить (в этот момент) разнообразные глубокие сосредоточения.

Если обычное сознание будет направляться к внешним объектам, то

Появятся разнообразные (видения), что подобны объектам сна.

Они будут появляться после смерти на протяжении сорока девяти дней.

Затем снова станешь рожденным.

В это время осуществляй медитацию йоги божества.

Также покойся в природе высшей реальности (природе ума).

Впоследствии, когда переходишь к новому рождению,

Посредством йоги божества, могущественного владыки,

Следует медитировать в йоге божества, явленного мира,

Тем самым преешь промежуточное состояние.

**Таковы устные наставления Сукхасиддхи.**

Далее следует время переноса сознания йогина.

Посредством семени и божеству переноса сознания в мертвое тело

Следует практиковаться в (йоге) божества когда

Двигаешься или стоишь, (представляя его) маленьким или большим.

И когда переносишь (сознание), следует входить в град всего желаемого.

Божество, будучи размера, показанного выше, станет в тысячу крат больше.

Проявившись, соотносись с сердцем учителя, божеством, слогами Хик, Ху и Хум.

Тем самым появишься в желаемом месте.

**Таковы устные наставления Сукхасиддхи.**

Так завершается составленная лично могущественным Тиллипой йога реализации.

Индийский наставник мудрец Наропа и Марпа Хлодрагпа Чхёкьи Лодрё перевели это, будучи на горе Бушвата, что находится в Кашмире.