

АЛБАСАВУА

ТАНТРА ДЫХАНИЯ

Тайная наука Шива Свародая



Альбасавуа

**Тантра дыхания. Тайная
наука Шива Свародая**

«Автор»

2026

Альбасавуа

Тантра дыхания. Тайная наука Шива Свародая / Альбасавуа —
«Автор», 2026

Поднесите ладонь к носу и выдохните. Одна ноздря дышит свободнее другой, а через час они поменяются местами. На этой простой вещи древняя Индия построила целую науку – свара-йогу, науку дыхания, времени и действия. Записана эта наука в древнем тантрическом тексте – разговоре Шивы и Парвати, целиком о дыхании. Свара-йога не учит, как дышать, она учит читать по дыханию себя и свою жизнь, и так же другие жизни: по открытой ноздре видно, куда идёт жизненная сила – прана, и что человеку в этот час удастся. Вы научитесь за секунду узнавать свою сторону и узнаете, какие дела удаются на левой стороне, какие на правой и когда лучше не начинать ничего. Вы увидите своё время изнутри. Каждое правило здесь взято из санскритского трактата «Шива Свародая» по страницам старых индийских изданий. Без выдуманных техник и пустых обещаний – только то, что вы проверите на себе.

© Альбасавуа, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Откуда взято то, что здесь написано	7
Как устроена эта книга	8
Чего здесь нет	9
Как читать	10
Глава 1. Дыхательный поток	11
Кому это знание давали и кому отказывали	12
Что книга говорит о себе	13
Первое наблюдение	14
Задание	15
Глава 2. Откуда эта книга	16
Что известно о самом тексте	17
Печатные издания	18
Как знание дошло до Запада	19
Как знание дошло до русского читателя	20
Зачем вам понимать происхождение источников	21
Глава 3. Три канала	22
Ида, пингала, сушумна	23
Остальные семь и их двери	24
Свёрнутая сила и почему я о ней молчу	25
Задание	26
Глава 4. Три реки	27
Что сказано	28
Что в этом образе работает	29
Чего стоит знающий свару	30
Глава 5. Какие дела какой стороне	31
Отчего это правило работает	32
Когда сторона не та	33
Разговор, просьба и отказ	34
Задание	35
Глава 6. Полный ряд дел лунной стороны	36
Что стоит в перечне	37
Что из этого видно	39
Одна оговорка источника	40
Задание	41
Глава 7. Полный ряд дел солнечной стороны	42
Что стоит в перечне	43
О том, что я отказался преподавать	44
Что из перечня остаётся в работе	45
Сравнение двух перечней	46
Задание	47
Глава 8. Рука, нога и первая минута дня	48
С какой ноги выходить	49
Какой рукой	50
Рука по лицу при пробуждении	51
Перед тем, как просить	52

Как проверять эти правила	53
Задание	54
Глава 9. Через сколько сбывается	55
Семь ночей	56
Тут же и обратное	57
Кого просят на полной стороне	58
Пустые дни	59
Дальняя дорога и ближняя	60
Задание	61
Глава 10. Дорога и стороны света	62
Стороны света	63
Как этим пользоваться в обычной жизни	64
Задание	65
Глава 11. Сутки и лунный месяц	66
Мера времени	67
Когда ваше дыхание спорит с правилом	68
Пять первоэлементов внутри часа	69
Задание	70
Глава 12. Сутки час за часом	71
Пробуждение	72
Первый час	73
Выход из дома	74
Рабочий день	75
Середина дня	76
Вечер	77
Перед сном	78
Ночь	79
День целиком	80
Глава 13. Когда дыхание идёт наперекор	81
Правило порядка	82
Счёт 8 дней	83
Слово нашей позиции	84
Что делать, когда обнаружили расхождение	85
Пустая нади	86
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Альбасавуа

Тантра дыхания. Тайная наука Шива Свародая

Введение

Дыхание человека почти никогда не идёт через обе ноздри поровну. В любой час одна из них открыта шире и пропускает воздух свободно, а вторая сужена и пропускает его с трудом. Проверить это можно прямо сейчас: поднесите ладонь под нос и спокойно выдохните, и вы почувствуете разницу сами. Пройдёт около часа, и стороны переменятся. Та ноздря, что была суженной, откроется, а расширенная сузится. Так шли все ваши дни до сегодняшнего, и так пойдут все последующие.

Этот односторонний ток воздуха индийская традиция называет дыхательным потоком, по-санскритски – свара. Это слово означает звучание, ход, течение. Им называют ту сторону дыхания, которая сейчас открыта, а вместе с тем и весь порядок перемены сторон. Учение об этом носит имя свара-йоги, а книга, которая его излагает, называется «Шива Свародая»: свара – дыхательный поток, удая – восход, восхождение.

Я веду читателя по источнику и по той работе, которую источник предписывает. Всё, что здесь изложено, человек проверяет на себе, и эта проверка не требует ни особых условий, ни свободного времени сверх той минуты, которая у него есть всегда.

Откуда взято то, что здесь написано

У этой книги две опоры.

Первая – сам текст «Шива Свародаи» в старых изданиях. Я работаю по двум: по бомбейскому 1898–1899 годов с переводом пандита Михирчандры и по кашмирскому, которое печатает рукопись трёхсотлетней давности. Читаю их по страницам, а не по распознанному машиной тексту. У всякой формулы в этой книге назван источник, а избранные места собраны в приложении дословно.

Вторая – живая практика, то есть работа с этими правилами на себе. Правило, которое книга даёт, и правило, которое работает у человека в его собственном дыхании, совпадают не всегда, и там, где они расходятся, я это обозначаю.

Как устроена эта книга

Главы идут от простого к сложному, и пропускать их не стоит.

Первые главы дают само устройство: что такое дыхательный поток, откуда взялась книга о нём, как проходят три главных канала и какие дела какой стороне принадлежат. Следом идут полные перечни дел, взятые из источника, и мелкие правила дня, которые проверяются за 2 недели.

Середина книги – о времени: о сутках, о лунном месяце, о часовом ходе и о том, что бывает, когда дыхание идёт не в свой час. Там же стоят главы о пяти первоэлементах, об их признаках в дыхании и их составе в теле.

Дальше идут главы о применении: свара и наука о времени, вопрос и ответ по дыханию, столкновение и спор, срединный канал, перемена стороны, части дыхания и приёмы работы с ними.

Последняя треть книги – о прорицательном слое источника, об отрицательных ответах, о дневнике, об ошибках первого года и о мере. Здесь же стоит глава о том, как говорить об этом с другими.

В приложениях собраны: справочник практика, словарь терминов, лист дневника, разбор источников, избранные шлоки с указанием источника и годовая программа работы.

Задание стоит там, где из главы выходит наблюдение, которое человек может сделать сам. Задания рассчитаны на неделю или на месяц, самое долгое на два, и не требуют ничего, кроме внимания и тетради. Если в главе нечего проверить на себе, задания нет.

Чего здесь нет

Я не ставлю диагнозов, не назначаю лечения и не подбираю дыхательных упражнений при болезни. Это дело врачей.

Эта книга не обещает чудесных сил – сиддх, не назначает сроков событий и не называет дня смерти. Там, где сама книга называет срок, я передаю её слово и рядом ставлю свою расшифровку.

Часть того, что стоит в источнике, я передавать отказываюсь, и этот отказ называю сразу вместе с его причиной. Уровней у моего отказа три. Первый: в источнике об этом не сказано. Второй: для этого нужен учитель. Третий: это говорить запрещено традицией.

Как читать

Читайте медленно, по одной главе за раз. Прочитали главу, выполнили задание, наблюдали несколько дней, записали, что увидели. Так слова переходят в опыт.

Заданий в книге больше, чем месяцев в году, и делать их подряд не нужно. Порядок первого года сведён в годовую программу в конце книги, и по ней видно, что берут сразу, а что подождёт.

Пробуйте сразу и не через силу. Точность внимания здесь важнее силы дыхания. Долгие задержки, резкие вдохи, погоня за необычными ощущениями и попытки пробить канал усилием исключены из этой работы целиком.

Ведите записи. Через несколько недель у вас появится собственная карта: когда вам легче говорить, когда отдыхать, когда решать и когда промолчать.

Слушайте тело. Головокружение, боль, страх, сильное сердцебиение, давление в голове, дрожь, резкое ухудшение самочувствия – при любом из этих признаков работа прекращается. Вернитесь к обычному дыханию, откройте глаза, почувствуйте опору стоп или сиденья, сделайте несколько ровных выдохов. При малейшем недомогании прекратите практику и обратитесь к врачу.

Глава 1. Дыхательный поток

Книга, о которой пойдёт речь, «Шива Свародая», изложена как диалог. Спрашивает Парвати, супруга Шивы, отвечает сам Шива. В индийских книгах такого рода за именами Богов стоит устройство, которое человек носит внутри себя.

Шива означает здесь чистое сознание, то в вас, что видит и остаётся неподвижным, пока через него проходят гнев, усталость, радость и страх. Парвати означает живую силу, то в вас, что движется, чувствует, желает, говорит и действует. Сила задаёт вопрос, сознание отвечает. И пока связь между ними держится, человек живёт собранно и целостно. Когда же она прерывается, остаётся одно движение без свидетеля, и тогда человек говорит о себе «я в ярости» или «я разбит», принимая проходящее через него за самого себя.

Этот диалог легко принять за тот, что идёт в Виджняна-Бхайрава-тантре, одной из главных книг шиваитской мысли: там тоже спрашивает богиня, а отвечает Бхайрава, грозный облик того же Шивы. Эти два разговора устроены по-разному, и разница в том, как они идут. В Виджняна-Бхайраве вопрос один. Богиня задаёт его в начале, Бхайрава отвечает, и его ответ раскрывается через 112 способов. Снова она заговорит только в конце. В «Шива Свародае» Парвати спрашивает много раз, и каждый её вопрос открывает новый предмет. Её вопросы и держат эту книгу.

Первым Парвати спрашивает о самом большом, о чём вообще можно спросить. Она просит открыть ей знание, дающее все совершенства, и спрашивает, как рождается вселенная, чем держится в движении и куда исчезает. Шива отвечает коротко: вселенная рождается из первоэлемента, в первоэлементе движется и в первоэлемент возвращается.

Санскритское слово таттва я перевожу здесь словом «первоэлемент», которым в индийской мысли называют простейшую составляющую, из которой сложено всё прочее. В этой книге пять таттв – земля, вода, огонь, воздух и пространство, – и они же поочерёдно поднимаются внутри вашего дыхания, сменяя одна другую.

Читатель может удивиться тому, что идёт за этим ответом. Спрошено было о вселенной, а вся дальнейшая книга говорит о ноздрах, о времени суток, о том, с какой стороны подошёл человек с просьбой, и о том, когда выходить из дома. Разрыва между вопросом и ответом здесь нет, и книга сама объясняет, в чём дело: этот мир и это тело созданы дыхательным потоком, он же творит их и разрушает, и он есть сам Махешвара, то есть Великий Владыка. Сила, которая разворачивает и сворачивает миры, в вашем теле работает как вдох и выдох, и другого места, где вы могли бы застать её при работе, у вас нет. Вы найдёте её между двумя своими вдохами, сегодня, без всякой подготовки.

Кому это знание давали и кому отказывали

В индийской традиции учения такого рода относили к тайным, по-санскритски – гухья-видья. Слово «тайное» говорит здесь о тонкости предмета и о зрелости, которая нужна тому, кто его берёт. Запрета или колдовства в этом слове нет.

Книга «Шива Свародая» называет, кому знание свары передают. Человеку спокойному, с чистым умом, живущему по совести, преданному своему учителю, стойкому в работе и благодарному.

И так же она называет, кому в нём отказывают. Злому, дурному, гневливому, лживому, посягнувшему на жену учителя, слабому духом и дурному нравом.

Этот список будто из другого века, и всё же он работает и теперь, стоит лишь посмотреть, чему именно человека учат. Его учат понимать, пойдёт чужое дело хорошо или сорвётся, чем кончится спор, каким будет исход болезни, родится сын или дочь. У спокойного человека такое знание становится точностью в своих делах и осторожностью в чужих. У гневливого оно становится орудием.

Книга прибавляет, что эту науку передают знающему и что познаётся она в самом себе. Словами её передать нельзя. Можно указать, куда смотреть, а смотреть придётся самому.

Что книга говорит о себе

26-я шлока первой главы называет знание свары лучшим из всех знаний и сравнивает его со светильником, который зажгли, чтобы осветить не комнату, а самого себя. Скажу от себя: светильник тут повёрнут внутрь, и это отличает свару от всех наук, которые смотрят наружу.

20-я шлока говорит ещё сильнее: знания выше знания свары, богатства выше него и друга выше него никто не видел и не слышал.

Есть в первой главе и место, обращённое к тем, кто занимается предсказанием по звёздам. В тексте сказано: как дом без хозяина, как туловище без головы, как говорящий без знания грамматики не имеет красоты, так и звездочёт без знания свары не имеет её. А немного дальше книга говорит вещь ещё более сильную: владеющему этим знанием незачем считать лунный день, созвездие, день недели, планету дня и прочие разделы календаря. Дурного сочетания выше этой науки нет, а если такое сочетание и выпадет, то при силе дыхательного потока плод его следует считать благим.

Я передаю это так, как сказано в источнике. Добавлю отдельно. Мы понимаем эти шлоки так: время, которое идёт в вашем дыхании сейчас, важнее времени по календарю. Отменять по ним работу со звёздами мы не берёмся, а знание свары эту работу обогащает.

Первое наблюдение

Начало работы состоит в том, чтобы вернуться к ощущению собственного тела.

Сядьте ровно там, где вы сидите. Выпрямите спину и опустите плечи. Переведите внимание с этой страницы на кончик носа. Вдох приходит прохладным, выдох уходит тёплым. Ритм не трогайте: дыхание знает своё дело и занималось им, пока вы спали этой ночью и ничего не осознавали.

Теперь посмотрите, какая сторона идёт свободнее – левая, правая или обе ровно. Если с первого раза различить не удаётся, прикройте пальцем правую ноздрю и выдохните через левую, затем прикройте левую и выдохните через правую. Та, через которую воздух идёт легче, и есть ваша сторона в этот час.

Одно условие книга ставит первым, и оно избавляет от половины будущих ошибок: сторону определяют при спокойном дыхании. Пока дыхание сбито после спешки, после ссоры, в тревоге или в сильной усталости, сторону оно покажет неверно. Дайте ему выровняться, на что уходит 2 или 3 минуты, и лишь затем смотрите и делаете вывод.

Подойти к дыханию можно в любую минуту, и тогда, когда оно сбито, тоже. Поднесли ладонь, услышали рваное дыхание – вы уже узнали главное: сейчас не время решать. Сторону в такую минуту не определяют, а решение откладывают.

Возвращайтесь к дыханию несколько раз в день: в ожидании, перед разговором, после раздражения, перед сном. Это занимает полминуты и возвращает вас к себе.

Задание

В течение 7 дней, сразу после пробуждения, не вставая с постели, определяйте открытую сторону и записывайте три вещи: число, сторону и ваше состояние при пробуждении – лёгкое, обычное или тяжёлое.

Днём добавляйте к этому ещё 4 записи в произвольные часы. Записывайте время, сторону и то дело, от которого вы оторвались, чтобы проверить сторону.

Ничего в дыхании не меняйте всю эту неделю. Переключать стороны вы научитесь после того, как научитесь видеть.

Через 7 дней у вас окажется около 35 записей. Посмотрите, в какие часы у вас чаще открыта правая сторона и в какие левая, и сопоставьте это с тем, какие дела в эти часы давались вам легко, а какие шли с трудом.

Глава 2. Откуда эта книга

«Шива Свародая» дошла до русского читателя длинной дорогой, и в этой дороге есть места, о которых обычно умалчивают.

Что известно о самом тексте

Мы не знаем, когда это знание сложилось. Ни одно издание, которое мне удалось прочесть, века создания этой книги не называет. Ни кашмирское, ни бомбейское, ни европейские.

Мы не знаем составителя этой книги. Книга изложена как речь Шивы, обращённая к Парвати, и никакого человеческого имени в ней не стоит.

Мы не знаем даже, сколько в ней шлок: в каждом издании их число своё. Бомбейские издания дают около 400 при сплошном счёте. Кашмирская рукопись даёт 342 в девяти главах.

Единственная зацепка стоит в 9-й главе кашмирского издания. Книга ссылается там на древнюю тантру под названием Сиддхасамвара и говорит, что Шива открыл эту тайну Парвати именно в ней. Значит, книга сама ставит себя в ряд древних источников. Этот ряд старше её самой, и насколько древняя она сама, сказать нельзя.

Свои главы книга перечисляет по-своему, и этот перечень стоит почти в самом её конце: свара-таттва, война, подчинение, зачатие, болезнь, время. Названо шесть предметов, а разделов – по-санскритски пракаран – как сказано там же, девять, и часть из них в этом перечне не названа. Кашмирское издание следует этому счёту.

Твёрдо известен только возраст рукописи. Кашмирская рукопись, с которой сделано издание, насчитывает около 300 лет, о чём сказано в предисловии к нему. Возраст же самих шлок остаётся неизвестным, и всякий, кто называет вам век, выдаёт своё предположение за истину.

Печатные издания

Печатать эту книгу начали в Индии в конце XIX века, и печатали её много раз.

Бомбейское издание, на которое я опираюсь, вышло в типографии «Шри Венкатешвара», принадлежавшей Кхемраджу Шрикришнадасу. На титуле стоят две даты по индийским эрам, шака 1820 и самват 1955, то есть 1898 и 1899 годы по нашему календарю. Перевод на народный язык сделал пандит Михирчандра. В книге есть подробная роспись содержания по темам, санскритский текст и под каждой шлокой перевод.

За ним пошли другие: издание с толкованием Рамдхина Шармы 1919 года, с толкованием Мурлидхара 1931 года, издание 1948 года и издание с толкованием Васти Рама, года которого я не нашёл. Все они принадлежат одной линии, которую я называю бомбейской, и все дают сплошную нумерацию шлок.

Кашмирская линия стоит особняком. Там текст входит в состав книги под названием «Паван-виджая», разделён на девять глав и назван «Паван-виджая Свародая». Издание, которое я читал, вышло в Шринагаре в серии кашмирских текстов и исследований. Его редактор сообщает, что искал другие списки этой книги по стране и не нашёл ни одного.

Как знание дошло до Запада

В конце XIX века в Лондоне вышла книга индийского автора Рама Прасада под названием «Тонкие силы природы». В ней он изложил учение о первоэлементах и дыхании и приложил перевод санскритского сочинения.

Эта книга имела большой успех и определила то, как о сваре стали думать на Западе. Через неё это учение вошло в европейские оккультные круги и оттуда разошлось дальше.

Рама Прасад называл свой источник иначе, а перевод у него с пропусками и очень вольный. Исследователи, сравнивавшие его текст с подлинником, находят в нём ту самую «Шива Свародаю», которую сам Рама Прасад так и не назвал.

Книга Рама Прасада к тому же издаётся в Восточной Европе под названием «Шива Свародая». Человек, купивший её, получает не текст, а его пересказ столетней давности, сделанный в духе своего времени.

Как знание дошло до русского читателя

В XX веке за эту книгу взялась Бихарская школа йоги. Английское издание, которое она выпустила, содержит санскритский текст, перевод и обширное толкование, и именно оно сделало свару известной во всём мире. Оттуда же пошло и число 395, которое вы встретите почти всюду.

На русский язык её перевели с этого английского издания. Перевода прямо с санскрита мне найти не удалось.

Отсюда простое следствие. Русский текст, который ходит по сети под именем «Шива Свародая», прошёл два перевода подряд: с санскрита на английский и с английского на русский. Каждый перевод что-нибудь теряет, и потери от них складываются.

Ещё одно следствие. Толкование школы XX века – работа замечательная, но это толкование, а не текст. Различать их надо всегда, и книга, которая их смешивает, сбивает читателя.

Зачем вам понимать происхождение источников

Всё, что вы читаете о сваре, разделяется на две части. Одна имеет источник: такая-то книга, такое-то издание, такая-то шлока. У другой источника нет, это мнение того, кто пишет.

Мнение может быть верным. Комментатор, проработавший 30 лет, знает больше, чем написано в шлоке. Но мнение не становится древностью оттого, что напечатано рядом с древним текстом.

Если это помнить, половина вреда, который наносят книги о сваре, отпадает. Вы прочтёте у кого-нибудь, что при левом дыхании следует есть сладкое, а при правом солёное, и что так учит древняя традиция. Спросите, откуда это взято. Если источника нет, перед вами догадка.

Для этой книги действует то же правило. Всё, что я привожу как слово источника, названо вместе с книгой, главой и номером шлоки, и всё это собрано в приложении. Там же, где я говорю от себя, это обозначено.

Глава 3. Три канала

Каналы, по которым в теле движется жизненная сила, называются нади, и само это слово означает трубку, проток, русло. Книга насчитывает их 72 000 и говорит, что они прорастают от области пупа, поднимаются выше горла и ниже расходятся по всему телу.

Это число не для подсчёта. Оно говорит о густоте сети, о том, что жизненная сила проходит через тело повсюду, а не по нескольким выделенным путям. Из этого множества книга выделяет 24 канала, идущих поперёк тела, из них десять называет главными, а из этих десяти – три первыми.

В области пупа, говорит книга, лежит свёрнутая сила, спящая, как змея, и от неё каналы идут вверх и вниз, по десяти в каждую сторону. Это другой счёт, не тот, по которому главных каналов десять. Эту свёрнутую силу традиция называет кундалини, от слова «кундала» – кольцо, виток, и задерживаться на ней я здесь не стану, ведь разговор о ней требует другой подготовки и других условий. Это второй уровень отказа, о котором я предупредил во введении, – для такой работы нужен учитель рядом.

Ида, пингала, сушумна

Первый из трёх главных каналов проходит по левой стороне тела и называется идой, второй проходит по правой и называется пингалой, а третий идёт посередине, вдоль позвоночника, и называется сушумной.

В левом, по слову книги, течение идёт как луна в облике Шакти, живой силы, в правом – как солнце в облике Шамбху, то есть Шивы. Срединный канал традиция связывает с хамсой – звучанием самого дыхания, о котором речь в главе о хамсе.

Лунный канал прохладен, светел, женствен по своей природе и несёт то, что книга называет нектаром, то есть питание и восстановление, а солнечный горяч, красен, мужествен и несёт движение, усилие и трату. Книга говорит: луна есть женщина, солнце есть мужчина, луна светла, солнце красно.

Здесь часто ошибаются и думают, будто мужчине следует дышать правой стороной, а женщине левой. На самом деле речь о двух силах, которые есть в каждом человеке независимо от его пола, – одна питает и удерживает, другая движет и расходует. Мужчина, живущий месяцами на левой стороне, становится вялым, женщина, живущая месяцами на правой, выгорает, и обе стороны нужны обоим.

Срединный канал открывается редко и держится недолго.

Когда я дальше говорю, что у человека «идёт левая», это означает одно – воздух в эту минуту свободно проходит через левую ноздрю, а правая сужена, и «идёт правая» означает обратное. Срединный канал, сушумна, узнаётся по двум признакам – дыхание либо перескакивает со стороны на сторону за минуту или за две, либо идёт ровно и свободно с обеих сторон.

Остальные семь и их двери

Книга перечисляет и семь прочих главных каналов, называя для каждого его выход в теле. Этот перечень показывает устройство тела, и я привожу его целиком.

Гандхари выходит в левый глаз, хастиджихва – в правый глаз, пуша – в правое ухо, яшасвини – в левое ухо, аламбуша – в рот, куху – в область детородных органов, а шанкхини – в основание тела, к промежности.

Прибавьте к ним иду, выходящую в левую ноздрю, пингалу – в правую и сушумну, идущую посередине, и вы получите десять каналов, стоящих у десяти дверей тела, о чём книга так и говорит – эти десять каналов стоят, опираясь на двери.

Это важно по одной причине: так видно, что дыхание в этой науке лишь одна из дверей, зато её легче всего наблюдать. Её движение видно и слышно без всякой подготовки, и в работу вы входите именно через неё.

Свёрнутая сила и почему я о ней молчу

О кундалини в наши дни написано много, и большая часть написанного вредна.

Книга помещает эту силу в область пупа и говорит о ней сдержанно, двумя строками, а работа с ней требует подготовки, спокойной устроенной жизни, ясного ума и присутствия того, кто эту работу знает. Человек, который берётся за неё по книге и в одиночку, обычно получает не пробуждение, а бессонницу, тревогу и разлад.

Поэтому способов её пробуждения вы у меня не найдёте, и отказ здесь второго уровня – для этого нужен учитель.

Наблюдение за дыхательным потоком, которому посвящена эта книга, идёт другим путём и такой опасности в себе не несёт, потому что ничего не подгоняет силой, а смотрит на то, что уже происходит.

Задание

К записям первой недели прибавьте одну строку.

Определив сторону, записывайте заодно, что вы чувствуете в теле, – тепло или прохладу, тяжесть или лёгкость, собранность или разброд. Одно слово на каждое наблюдение, больше не нужно.

К концу второй недели просмотрите записи и найдите, повторяется ли что-нибудь. У большинства людей левая сторона даёт прохладу и замедление, правая – тепло и подъём. У вас может оказаться иначе, и решает здесь ваша собственная запись.

Глава 4. Три реки

Последняя глава источника открывается образом, который в Индии знают все, а в книгах о сваре приводят редко, и в источнике он стоит без пояснений, как что-то само собой понятное, и потому его обычно пропускают.

Что сказано

Источник говорит так – иду следует знать как Гангу, пингалу как реку Ямуну, срединную сушумну как Сарасвати, а место, где эти три сходятся, следует знать как Праяг.

Праяг – место, где Ганга сливается с Ямуной, нынешний Праяградж, прежде Аллахабад, и туда тысячи лет ходят на омовение, а большего места паломничества в Северной Индии нет. Сарасвати – третья река слияния, и, по преданию, она течёт там же, но невидимо, под землёй.

Эта шлока стоит и в бомбейском издании, под номером 374, и в кашмирском, где она открывает 9-ю главу.

Что в этом образе работает

У этого образа три уровня.

Первый – две реки видны, третья нет. Левое и правое дыхание человек различает рукой в первый же день, срединный поток различает не сразу, а многие не различают его годами, и образ говорит об этом так – третья река есть, она в том же месте, и она под землёй.

Второй – место слияния свято, и в теле оно там, где три канала сходятся. К этому месту обращено всё, чему учит эта книга. Оттого и в источнике время срединного потока – не для дел, а для тишины.

Третий – на слияние ходят паломники, а то, за чем человек едет за тысячу километров, у него при себе и работает круглые сутки.

Дальше третьего уровня я толковать не стану.

Чего стоит знающий свару

Под конец книги стоит несколько шлок о самом человеке, который эту науку знает, и я даю их дословно.

Источник говорит: у того, кто имеет верное знание свары, Лакшми пребывает у ног, и тот, у кого тело здорово, а голова ясна, всегда находит счастье. Лакшми – богиня удачи и достатка, и «у ног» здесь означает, что удача сама ходит за таким человеком.

И дальше – как слог Ом среди всего, что поют в Ведах и как солнце во вселенной, так среди людей следует чтить знающего свару.

И ещё – тому, кто имеет верное знание трёх каналов и пяти первоэлементов, не равны сотни тысяч лекарств, и он не нуждается ни в лекарстве, ни в целебном составе.

И последнее – с тем, кто сказал о каналах хотя бы слог, не расплатиться и всем имуществом земли.

Слова сильные, и я их не смягчаю. Моя расшифровка здесь такая. Похвала знающему в индийских книгах – обычное дело. Она стоит в конце почти каждого трактата, чтобы читатель взялся за дело всерьёз, и мерить себя по ней не нужно. И то, что сказано здесь о лекарствах, врача не отменяет.

Глава 5. Какие дела какой стороне

Первое рабочее правило свары стоит в трёх шлоках подряд.

При лунном потоке, то есть когда свободно идёт левая сторона, делают дела мягкие, и книга обозначает их словом саумья, что означает лунный, мирный, спокойный. Сюда относятся всё, чему нужно прижиться и вырасти, – разговор с близким человеком, примирение после ссоры, просьба, лечение, учение, посадка дерева, начало долгой работы, покупка того, что останется у вас надолго.

При солнечном потоке, то есть когда свободно идёт правая сторона, делают дела твёрдые, и книга обозначает их словом раудра, что означает яростный, требующий силы. Комментатор говорит ещё резче – крура, то есть жестокое, и добавляет, что это дела, которые делают через усилие. Сюда относятся всё, что делается против сопротивления, – спор, тяжёлый труд, отказ, требование вернуть долг, разговор с сильным противником, работа, которую нужно завершить сегодня и быстро.

При срединном потоке мирского дела не начинают вовсе, об этом будет отдельная глава.

Отчего это правило работает

На первый взгляд это правило похоже на примету вроде чёрной кошки, и человек, впервые о нём услышавший, так его и принимает. На самом деле оно описывает состояние тела.

Когда открыта правая сторона, тело работает на разгон, и потому силы тратятся быстрее, тепло прибывает, внимание сужается и заостряется, а человек становится нетерпелив, охотнее спорит и легче переносит нагрузку. В этом состоянии хорошо колоть дрова и трудно мириться с женой.

Когда открыта левая, тело работает на восстановление, оно остывает и замедляется, внимание делается шире и мягче, а человек становится терпеливее и восприимчивее. В этом состоянии хорошо слушать и трудно требовать своего.

Начиная дело на неподходящей стороне, вы просите у тела того, чего оно сейчас не даёт, и дело от этого не проваливается, но обходится дороже – вы потратите больше сил, а результат выйдет грубее.

Когда сторона не та

Чаще всего бывает так: дело есть, а сторона идёт другая, и с этим придётся считаться, пока вы не привыкнете смотреть заранее.

Выходов три.

Первый – подождать, потому что поток переменится сам, и ждать приходится недолго, обычно от нескольких минут до получаса, в зависимости от того, давно ли сторона переключилась.

Второй – перенести дело на другой час того же дня, что выполнимо почти всегда, и человек, поживший с записями месяц, начинает переносить дела без раздумья, так же как переносит звонок на время после обеда.

Третий – сделать сейчас, как есть, зная, что вы начинаете против потока и потратите больше сил. Ни один из трёх выходов книга не запрещает, и выбираете вы сами, взвесив, что дороже – дело или ожидание.

Силой переключать сторону перед каждым делом не следует. Приёмы для перемены потока существуют, однако человек, который хватается за них до того, как научился видеть, получает раздёрганное дыхание и потерянное доверие к себе.

Разговор, просьба и отказ

Эти три случая встречаются в жизни чаще всего.

Разговор, от которого вы хотите согласия, ведут на левой стороне. Ваша речь в этом состоянии выходит медленнее и мягче, вы лучше слышите собеседника и не перебиваете его, а он, со своей стороны, чувствует, что на него не давят.

Просьбу саму по себе книга отдаёт левой стороне. Это правило о самом деле, а не о людях, от которых оно зависит: для них книга даёт особое правило, разобранные в главе о руке и ноге. Есть у неё и более тонкое правило для просьб, связанное с тем, где стоит проситель, и о нём будет отдельная глава.

Отказ, требование и всякий разговор, где вам придётся стоять на своём под нажимом, ведут на правой стороне – тепло и сжатое внимание, которые она даёт, здесь работают на вас.

Задание

Возьмите три дела на ближайшую неделю: одно мягкое, одно твёрдое и одно, которое вы давно откладываете.

Перед мягким делом проверьте сторону и, если идёт правая, подождите, пока переменится. Перед твёрдым сделайте обратное.

Отложенное дело просто отследите – посмотрите, на какой стороне вы находились каждый раз, когда собирались за него взяться и не взялись.

Запишите исход каждого из трёх случаев одной строкой.

Глава 6. Полный ряд дел лунной стороны

В пятой главе я дал правило коротко – мягкое дело на левой стороне. Теперь я приведу перечень целиком, как он написан в источнике, потому что этот перечень и есть настоящее содержание правила.

Книга выделяет его особо. После общих рассуждений о сваре в первой главе стоит заголовок «Ныне дела иды», и дальше идут 12 шлок подряд, в которых перечислено, что делают при течении левой стороны. Этот перечень я передаю без пропусков и без перестановок, и повторы в нём тоже сохранены, потому что они стоят в источнике. Рядом я объясняю, что каждое из названных дел значит для нынешнего человека.

Что стоит в перечне

Дела прочные. Всё, что делается надолго и стоит потом годами. Книга ставит это первым.

Украшение себя. В подлиннике стоит слово, означающее убранство, наряд, приведение себя в красивый вид.

Дальняя дорога. Выход в долгий путь.

Дела, связанные с ашрамом, обителью. Устройство места, где живут и учатся.

Постройка дома и вселение в него.

Собирание достатка. Накопление, откладывание, сбережение.

Освящение колодца, пруда и водоёма. Всё, что связано с устройством воды для общего пользования.

Разбивание столба. Что здесь имелось в виду, неясно. Комментатор считает, что речь о каменных работах и установке опор.

Путешествие, дарение, свадьба.

Изготовление и надевание одежды и украшений.

Дела умиротворяющие и питающие. В подлиннике стоят два слова, шантика и пуштика: первое означает успокоение, отведение беды, второе – прибавление силы и достатка.

Приготовление лекарств из целебных трав.

Встреча со своим господином. То есть встреча с тем, от кого зависит ваше положение.

Торговля и хранение зерна.

Вход в дом. То есть вселение, новоселье.

Поступление на службу.

Земледелие и сев.

Заключение договора.

Выход из дома.

Начало учения.

Встреча с роднёй.

Спуск воды. Работы с водой, отведение и пуск.

Дела веры.

Посвящение и работа с мантрой.

Познание времени. То есть занятия наукой о времени – астрологией, джйотишом.

Приобретение четвероногих животных.

Лечение затяжной болезни.

Установление связи с господином.

Езда на слоне и обучение стрельбе из лука. Два воинских дела, они стоят здесь потому, что требуют выучки, а не ярости.

Ловля и привязывание слона.

Помощь другому человеку.

Сбережение денег.

Обучение пению, игре на музыкальных инструментах и танцу.

Изучение музыки.

Вход в город или деревню.

Нанесение знака на лоб и ношение зонта. Два обрядовых действия, которые означают вступление в высокое положение.

Лечение страдающего, того, кто в горе, кто в жару, кто без сознания.

Установление связи с хорошим человеком.

Передача и приём зерна, его хранение.

Для женщин – надевание украшений.

Молитва о дожде.

Почитание учителя.

Успокоение печали.

На этом перечень кончается, и книга подводит черту: при названных обстоятельствах течение левого канала даёт полноту, и работа над собой в нём удаётся. Дела удаются и днём, и ночью. Во всех благих делах лунное течение признано благим.

Что из этого видно

Перечень длинный, и читать его подряд утомительно. А его смысл как раз в том, что он идёт подряд. Посмотрите, что в этом перечне собрано.

Собрано в нём всё, что растёт. Посев, свадьба, постройка, вселение, служба, учение, лечение, договор, накопление. Дела, у которых есть завтрашний день.

Есть в нём и всё, что требует мягкости от вас. Просьба к господину, встреча с роднёй, помощь другому, успокоение печали, лечение того, кто в беде.

Удивляет в нём другое: обучение стрельбе из лука, ловля слона, вход в город. Удивление проходит, стоит посмотреть внимательнее. Стрельбе из лука учатся, а не воюют. Слона ловят и привязывают, то есть приучают надолго. В город входят, чтобы в нём остаться.

Значит, правило различает не тяжесть дела, а срок, на который оно делается. Дело, которому нужен завтрашний день, ставят на левую сторону.

Одна оговорка источника

Есть в этом месте шлока, на которой держится многое.

Сказано так: при течении левой стороны работа над собой удаётся, но и в ней следует избегать первоэлементов воздуха, огня и пространства.

Это значит, что одной стороны мало. Внутри лунного потока проходят пять первоэлементов по очереди, и три из пяти для дела не подходят, даже когда сторона правильная. Подходят земля и вода.

Отсюда получается порядок работы, к которому человек приходит на втором или третьем году. Сначала смотрят сторону. Потом смотрят первоэлемент. Дело ставят туда, где сошлись оба.

Начинающему браться за это рано. На первый месяц-другой хватит одной стороны, а первоэлементы прибавляют потом.

Задание

Выпишите перечень на один лист и повесьте его туда, где он будет попадаться вам на глаза.

В течение месяца отмечайте, сколько дел из перечня вы сделали и на какой стороне каждое.

К концу месяца вы увидите своё: у одних людей почти вся жизнь состоит из дел лунного ряда, у других таких дел в месяц набирается три.

Глава 7. Полный ряд дел солнечной стороны

Перечень дел правой стороны книга открывает так же – «Ныне дела солнечного канала». Он короче лунного и резче, и оговорки я ставлю рядом с теми местами, к которым они относятся.

Что стоит в перечне

Дела тяжёлые и жестокие. Так книга открывает перечень.

Изучение жестокого знания.

Соединение с женщиной.

Соединение с продажной женщиной. Передаю без смягчения.

Плавание на большом судне.

Дела дурные.

Изготовление хмельного.

Дела, требующие отваги.

Почитание грозных мантр.

Наведение помрачения на человека колдовством. Не преподаю.

Разорение страны. Не преподаю.

Отравление врага. Не преподаю.

Упражнение с оружием.

Охота с оружием.

Покупка скота.

Изготовление кирпича, обработка дерева и камня.

Шлифование и резка драгоценных камней.

Упражнение в движении.

Работа с обрядовым чертежом – янтрой – и мантрой.

Восхождение на крепость или на гору.

Игра на деньги.

Воровство. Не преподаю.

Управление повозкой, запряжённой слонами или конями.

Телесное упражнение.

Убийство врага. Не преподаю.

Изгнание. Не преподаю.

Шесть действий. Так в индийской обрядовой традиции называют шесть видов магического воздействия на человека. В их числе стоят и те, что названы выше. Не преподаю.

Работа с якшини, с якшей и с ветапой. Обращение к духам – существам, которых традиция считает нечеловеческими. Не преподаю.

Остановка яда.

Подчинение духа. Не преподаю.

Езда на осле, верблюде, буйволе, слоне и коне.

Переправа через реку и через воду.

Приём лекарства.

Обучение звуку.

Умерщвление, помрачение, сковывание, сеяние вражды, изгнание. Пять из тех шести действий обрядовой магии, о которых сказано выше, а шестое из них – подчинение. Не преподаю.

Побуждение, привлечение, приведение в смятение. Не преподаю.

Купля-продажа тела. Что здесь имелось в виду, неясно. Комментатор считает, что речь о найме работников.

О том, что я отказался преподавать

Третий этого перечня относится к обрядовой магии и к причинению вреда. Скрывать я этого не стал, потому что читатель имеет право знать, чем занималась наука, к которой он подошёл.

Мой отказ здесь третьего уровня: это говорить запрещено традицией. Ни способов, ни подробностей, ни указаний, где их искать, здесь нет и не будет.

Причина у отказа простая, и она стоит в самой книге. В первой главе сказано, кому это знание не дают, – злему, дурному, гневливому, лживому, посягнувшему на жену учителя, слабому духом и дурному нравом. Книга, которая перечисляет способы вредить и тут же запрещает давать их дурному человеку, доверяет тому, кто передаёт знание. Выходит, выбирать, что передать, – моё дело.

Что из перечня остаётся в работе

Остаётся много.

Всё, что требует силы: телесное упражнение, тяжёлая работа с камнем, деревом и кирпичом, восхождение, дальняя езда, переправа.

Дела, где нужна точность под нажимом, – шлифование камня, резьба, обучение движению, управление упряжкой.

Дела, где нужна отвага, – то, на что вы долго не решались, разговор с сильным противником, отказ.

Приём лекарства. Это место стоит особняком и в лунном перечне имеет пару: лечение затяжной болезни отнесено к левой стороне, а приём лекарства – к правой. Разница тонкая: долгое лечение – на стороне, которая питает, а приём лекарства – на стороне, которая быстро разносит его по телу.

Соединение с женщиной. Книга ставит его в солнечный ряд. Толковать это место я не берусь дальше того, что в нём сказано.

Сравнение двух перечней

Положите два перечня рядом, и разницу вы увидите сразу.

Лунный ряд длиннее солнечного и охватывает больше дел. Обычная жизнь человека состоит в основном из дел, которые источник отдаёт левой стороне.

Лунный ряд весь обращён вперёд: посев, свадьба, постройка, учение, договор. Солнечный обращён на сопротивление: оружие, гора, река, враг, камень.

Дела, которые человек делает по слабости, – воровство, обман, месть, – книга собрала в солнечный ряд. Она не оправдывает их и не запрещает. Она говорит, при каком дыхании они делаются. Читатель, ведущий записи, через несколько месяцев обнаруживает, что его собственные дурные решения чаще приходятся на одну сторону.

Задание

2 недели отмечайте всякий раз, когда вы сказали или сделали то, о чём потом пожалели.

Записывайте: час, сторона, что именно.

Через 2 недели посмотрите, на какой стороне это происходило чаще.

Ничего с этим не делайте. Знание само начнёт работать: человек, который знает своё опасное время, входит в него иначе.

Глава 8. Рука, нога и первая минута дня

Есть в первой главе источника несколько шлок подряд, которые выглядят мелочью. А проверяются они быстрее всего остального, и человек, начинающий с них, получает первое доверие к этой науке уже на второй неделе.

Речь о том, с какой ноги ступать, какой рукой брать и какой рукой отдавать.

С какой ноги выходить

Книга говорит: какая бы сторона ни шла, левая или правая, при выходе в путь поднимайте первой ту ногу, на стороне которой идёт дыхание, и дорога будет удачной.

Правило простое. Идёт левая ноздря – первый шаг левой ногой, идёт правая – первый шаг правой.

Дальше книга уточняет счёт шагов. При течении лунного канала сделайте с этой ноги 4 шага, при течении солнечного – 5 шагов, и у того, кто это соблюдает, говорит она, дорога будет удачной.

Как считать эти шаги, книга не поясняет, и достраивать за неё я не стану. Комментаторы объясняют это так – первые 4 или 5 шагов за порогом начинают с той ноги, на стороне которой идёт дыхание, и считают их подряд, от порога. Проверить это на себе легко.

Числа при этом разные – у луны чётное число шагов, у солнца нечётное. Та же книга в другом месте говорит, что луну следует знать как чётное, а солнце как нечётное, и здесь это деление проведено на шагах.

Какой рукой

Текст говорит: когда берут у кого-нибудь деньги, когда отдают кому-нибудь и когда выходят из дома по делу, пусть человек действует рукой и ногой той стороны, на которой идёт дыхание, и будет благо.

Это правило подходит для любого дня, и ни считать, ни готовиться для него не нужно. Идёт левая – берите и подавайте левой, идёт правая – правой.

Следом книга обещает тем, кто соблюдает это правило, вот что: у них не бывает потери, не бывает ссоры, враг не может их потревожить, и все дела они делают спокойно и без несчастья.

Обещание сильное, и я передаю его слово в слово. От себя добавлю то, что видно на практике. Это правило работает прежде всего потому, что заставляет остановиться на секунду перед действием. Кто проверяет сторону, прежде чем протянуть руку за деньгами, уже поэтому делает меньше глупостей.

Рука по лицу при пробуждении

Есть шлока, которая относится к самой первой минуте дня.

В тексте сказано, что, проснувшись утром, надо посмотреть на руку той стороны, на которой идёт дыхание, и провести ею по лицу, и человек получит желаемый плод.

Это действие занимает 3 секунды и делается, не вставая с постели. Дыхание после сна ровное, и сторону в эту минуту определить проще всего. Сначала вы определяете её, потом смотрите на ладонь этой руки и потом проводите ею по лицу.

Этот обычай жив в Индии и сегодня, и многие, кто бывал в индийском доме, его видели, а стоит за ним то же самое, что за правилом руки, – человек начинает день с того, что узнаёт своё состояние, а не с того, что хватается за дела.

Перед тем, как просить

Книга даёт особое правило для дел, зависящих от чужой воли, и говорит так. Чтобы получить добрый исход от учителя, от родственника, от государя, от начальника и от прочих людей, определите сначала, какая сторона у вас действует, и тогда делайте дело, и удача придёт.

Здесь сказано не «ждите левой стороны», а «определите сторону»: книге нужно, чтобы вы знали своё состояние, а не чтобы сторона случайно совпала. Зная, на какой вы стороне, вы входите в разговор, понимая, чем вы сегодня сильны и чем слабы, и этого довольно, чтобы разговор пошёл иначе.

Как проверять эти правила

Правила этой главы удобны тем, что проверяются за 2 недели и не требуют ничего, кроме внимания.

Возьмите одно из них – лучше правило ноги, оно самое заметное – и держите его 2 недели без пропусков. Каждый выход из дома – проверили сторону, шагнули с нужной ноги.

Записывайте два числа – сколько раз соблюли и сколько раз забыли.

Первое, что вы обнаружите, – как часто вы выходите из дома, не заметив этого.

Второе придёт позже – дни, в которые вы соблюдали правило, отличаются от дней, когда забывали, и отличие невелико, оно заметно только по записям.

Задание

2 недели – правило ноги при каждом выходе из дома.

Следующие 2 недели – правило руки каждый раз, когда берёте или отдаёте деньги.

Каждое утро – рука по лицу.

Записывайте одной строкой в день, соблюдено или забыто, и прибавляйте одно слово о том, как прошёл день.

Глава 9. Через сколько сбывается

Всякая книга о приметах рано или поздно упирается в один вопрос – когда. Человек сделал дело в добрый час и ждёт, неделю ждёт, месяц ждёт, а что считать сроком, не знает.

«Шива Свародая» на этот вопрос отвечает коротко.

Семь ночей

Источник говорит: всё, что сказано выше о прибыли и о прочем, сбывается в пределах семи ночей, и, если дело сделано при полном потоке, успех приходит непременно.

Полным книга называет тот поток, который сейчас идёт свободно, пустым – тот, что закрыт. Семь ночей в индийском счёте – это наши 7 дней.

Эта шлока стоит в первой главе, среди правил о делах, и обычно мимо неё проходят. На самом деле именно она делает всю эту науку проверяемой.

Вы начали дело на верной стороне, и, если правило работает, результат придёт в течение недели, а если за неделю его нет, правило в этом случае не сработало, и записывать надо именно это.

Без срока проверить нельзя ничего. Человеку сказали «дело удастся» – он будет ждать удачи годами и в конце концов найдёт её в чём угодно. Человеку сказали «неделя» – через неделю он получает ответ.

Семь ночей стоят в источнике рядом с делами, которые в его время решались быстро, – с дорогой, с торгом, с просьбой, с получением известия, а тяжба, тянущаяся год, в этот срок не уложится, и натягивать правило на неё я не буду.

Тут же и обратное

Следующая шлока говорит о том же с другой стороны – дела, сделанные при пустом потоке, дают дурной плод, и так сказали знающие.

Соединив обе, вы получаете правило целиком и способ его проверки. Полный поток – результат за неделю, пустой поток – плохой исход, а то и другое проверяется тетрадью за 2 месяца.

Кого просят на полной стороне

Чаще всего этот срок приходится на дела, зависящие от чужой воли. Шлока о них разобрана в главе о руке и ноге. Там названы учитель, родственник, государь, начальник и прочие такого рода, а по-нынешнему это учитель, старшие в семье, начальник, чиновник, тот, от кого зависит решение по вашему делу.

Правило там одно – определить свою сторону и делать дело на ней, то есть на полной. Здесь к нему прибавляется срок: если дело пошло, результат приходит в течение недели.

Пустые дни

Источник говорит, что тот, кто хочет добыть чужое или сделать низкое дело, делает его при солнечном потоке и в пустые лунные дни.

В индийском счёте пустыми – по-санскритски рикта – называют лунные дни 4, 9 и 14 в каждой половине месяца, и само это слово означает «порожний». Эти дни в индийской традиции считаются неподходящими для благих начинаний, и книга ставит их рядом с дурными делами.

Совета красть я отсюда не вывожу.

Я беру из этого места другое. Счёт пустых дней даёт вам 6 дней в месяце, в которые доброго дела не начинают. Сложите этот счёт со счётом сторон по половинам месяца, о котором речь в главе о лунном месяце, и вы получите готовый месячный календарь.

Проверяется он за 2 месяца.

Дальняя дорога и ближняя

Два места первой главы говорят о дороге, и говорят они разное.

Первое – при лунном потоке помеха бывает в дальней дороге и в пути к высоким местам, при солнечном – в ближней дороге и в пути к низким местам.

Второе – при лунном потоке дальняя дорога проходит без помех, но само дело не удаётся, а при солнечном и дорога проходит, и дело удаётся, зато при входе в чужой дом бывает убыток.

Сложите с этим третью главу источника, где сказано, что для дальнего столкновения хорош лунный поток, а для ближнего солнечный, и вы увидите, что у книги здесь нет одного ответа.

Если об этом расхождении молчать, выйдет, будто в источнике всё сходится, а это не так.

Сам я выбираю второе. Оно разделяет дорогу и дело: путь может пройти гладко, а дело в конце пути сорваться, и на практике это подтверждается чаще всего. К нему я добавляю правило о входе в чужой дом. Когда вы входите к кому-нибудь по делу, солнечная сторона нужна ради самого дела. А от убытка, о котором говорит шлока, бережёт простая вещь: в первую минуту дело не начинают.

Проверить это можно так. Дорога, прошедшая легко или тяжело, – это одно, а дело, вышедшее или не вышедшее в конце, – другое, и записывать их надо отдельными строками. Через десяток поездок вы увидите, какой из двух вариантов работает у вас.

Задание

2 месяца.

Первое. Всякий раз, начав дело на полной стороне, ставьте в тетради дату и отмечайте, пришёл ли результат в течение 7 дней. Просто да или нет.

Второе. Отметьте в календаре пустые дни – лунные дни 4, 9 и 14 от новолуния и те же дни от полнолуния. Ничего важного в эти дни не начинайте.

Третье. Идя к человеку, от которого что-то зависит, проверяйте сторону и подходите с полной.

В конце второго месяца сосчитайте, в скольких случаях из всех записанных результат пришёл за неделю. Если их около половины, правило у вас не работает, а если заметно больше половины, работает, и это будет вашим ответом на вопрос, работает ли эта книга у вас.

Глава 10. Дорога и стороны света

Книга даёт для дороги отдельные правила, и проверяются они так же быстро, как правила руки и ноги.

Первое правило касается порога – при выходе из дома благоприятен левый поток, а при входе в дом благоприятен правый.

Речь идёт о том мгновении, когда вы переступаете порог, отправляясь в путь, – в поездку, на важную встречу, на дело, ради которого вышли. Проверьте дыхание перед дверью, и, если свободно идёт левая ноздря, выходите, а если идёт правая, у вас те же три пути, что и в главе о делах и сторонах, – подождать перемены, отложить выход или пойти как есть, понимая, что начало пошло против правила.

Возвращение работает наоборот – домой хорошо входить, когда свободно идёт правая ноздря, причём запрета здесь нет, и ночевать под дверью ради правила не нужно. Сказано лишь, что возвращение проходит спокойнее, когда человек входит в дом на солнечной стороне.

Это запоминается одной строкой – из дома с луной, в дом с солнцем. Речь о ежедневном возвращении, а новоселье, то есть первый вход в новый дом, источник ставит в лунный ряд.

Это правило и правило сторон света, которое идёт следом, спорят между собой в одном случае: из дома книга велит выходить на левой, а на восток и на север при левой идти запрещает. Прятать этот спор я не стану, а разрешаю так: на востоке и на севере правило стороны света важнее правила порога, и туда выходят на правой. В остальных направлениях они не спорят. Для дальней дороги есть ещё правило из прошлой главы, и для неё главное – оно.

Стороны света

Второе правило связывает дыхание с направлением пути, и оно строже первого.

При течении лунного канала не следует отправляться на восток и на север, а при течении солнечного не следует идти на запад и на юг.

Книга прибавляет к этому предупреждение, которое я передаю как есть: идущему на восток или на север при левом потоке грозит страх на дороге, и ушедший так не возвращается.

Смягчать это я не стану. От себя добавлю: мы читаем это правило как указание на неудачный час выхода, а не как приговор дороге. Человек, которому нужно ехать, едет, а тот, у кого есть выбор часа, выбирает час.

О расхождении двух мест о дальней дороге сказано в прошлой главе.

Как этим пользоваться в обычной жизни

Правило сторон света выглядит неприменимым в городе, где человек выходит из дома по будильнику и едет туда, куда его везёт метро, а на деле оно применимо.

Дальняя дорога, к которой вы готовитесь заранее, – поездка, перелёт, переезд, – почти всегда допускает сдвиг на несколько часов, и правило здесь работает целиком. Посмотрите, куда лежит путь, и подберите час, когда идёт нужная сторона.

Ежедневный путь на работу выбора часа не даёт, и применять к нему правило бессмысленно, так что достаточно знать свою сторону при выходе и помнить, какие дела вам дадутся сегодня легче.

Дело, ради которого вы едете в другой город (подписать, договориться, купить), соединяет оба правила: сторону при выходе из дома и вид самого дела.

Задание

В течение 2 недель проверяйте сторону каждый раз, когда выходите из дома по важному для вас делу, и записывайте её вместе с направлением пути.

Отдельной строкой записывайте, как прошло дело, и трёх слов здесь довольно – легко, обычно, тяжело.

Через 2 недели посмотрите, есть ли у вас связь между стороной при выходе и исходом дела. У одних она видна сразу, у других её нет вовсе, и решают здесь ваши собственные записи.

Глава 11. Сутки и лунный месяц

Стороны меняются не как попало. Их порядок задаёт лунный месяц, и этот порядок книга излагает точно.

Лунный месяц делится на две половины. Светлая половина, по-санскритски шукла-пакша, идёт от новолуния к полнолунию, пока луна прибывает, а тёмная половина, кришна-пакша, идёт от полнолуния к новолунию, пока луна убывает, и каждая из них содержит 15 лунных дней. Лунный день называется титхи, а первый из них – пратипада.

Правило таково. В светлой половине на рассвете первого лунного дня идёт левый, лунный поток, в тёмной половине на рассвете первого лунного дня идёт правый, солнечный, и этот порядок держится блоками по 3 дня.

В светлой половине лунные дни 1–3 на рассвете дают левую, дни 4–6 правую, дни 7–9 левую, дни 10–12 правую, дни 13–15 левую.

В тёмной половине идёт тот же шаг, начиная с другой стороны, – дни 1–3 дают правую, дни 4–6 левую, дни 7–9 правую, дни 10–12 левую, дни 13–15 правую.

Всё это относится к рассвету, а дальше в течение суток поток перекладывается сам.

Рассвет и ваше пробуждение – не одно и то же, и зимой вы встаёте раньше рассвета, летом позже, а поток за это время успевает перемениться. Совпадение с правилом считайте по первой записи после пробуждения и держитесь этого счёта весь месяц, а если хотите точности, вставайте в тот час, когда светает.

Мера времени

Ход потока внутри суток книга считает в гхатиках, а гхатика – индийская мера времени, шестидесятая часть суток, то есть 24 наших минуты.

Книга говорит, что смена сторон идёт по 2,5 гхатики, что составляет ровно час нашего счёта, и что за сутки порядок проходит полный круг из 60 гхатик.

Этот час говорит о том, как поток идёт у здорового человека с налаженной жизнью, а не о том, что вы увидите на часах. У выпавшегося и здорового человека, живущего по солнцу, поток держится около часа, а у того, кто не выспался, болен или годами ложится под утро, он держится то 10 минут, то 4 часа.

Когда ваше дыхание спорит с правилом

Если на рассвете у вас идёт не та сторона, какую велит правило, книга не ошиблась и вы ничего не испортили, потому что правило описывает, как свара идёт у здорового человека с налаженным днём. Расхождение же говорит о вас самих – о короткой ночи, о долгой болезни, о тяжёлом дне накануне, о годах, когда вы ложились под утро и вставали к обеду.

Это первое, что дыхание всерьёз сообщает о своём хозяине. Человек, который месяц ведёт записи, обычно обнаруживает, что его расхождения чаще приходятся на определённые дни и определённые обстоятельства.

Пять первоэлементов внутри часа

Внутри той стороны, которая сейчас идёт, дыхание не однородно, и книга говорит, что пять первоэлементов поднимаются в каждом канале по очереди, по одной гхатике на каждый, так что полный их круг занимает 5 гхатик, то есть 2 часа нашего счёта.

Сторона держится 2,5 гхатики, а полный круг пяти первоэлементов занимает, по той же книге, 5 гхатик, то есть вдвое дольше, и эти два числа источник в одно правило не сводит. Я их и не свожу, а беру только то, что проверяется на себе, – внутри часа дыхание меняется, и дело, начатое в первые минуты потока, идёт иначе, чем начатое в конце. Подробный разбор первоэлементов идёт дальше, в главе о пяти первоэлементах.

Задание

Возьмите лунный календарь, какой есть под рукой, и выпишите лунные дни на ближайший месяц.

Каждое утро, определив сторону, ставьте рядом лунный день и отмечайте, совпало ли с правилом трёх дней.

Через месяц сосчитайте совпадения.

Если совпадений мало, посмотрите на свои записи о сне и о состоянии при пробуждении. Чаще всего расхождения приходятся на короткие ночи.

Глава 12. Сутки час за часом

Правила этой книги легче соблюдать, когда они собраны в один день. Вот обычные сутки человека, разобранные по тем правилам, которые уже даны, и сведённые в порядок, которым можно пользоваться с завтрашнего утра.

Пробуждение

Первое дело дня – определить сторону, не вставая с постели. После сна дыхание ровное, и ответ выходит самый чистый за все сутки. Об этом была речь в главе о руке и ноге.

Поднесите ладонь под нос, спокойно выдохните и определите сторону, потом посмотрите на ладонь той руки, со стороны которой идёт дыхание, и проведите ею по лицу.

Запишите число, час, сторону, лунный день и состояние при пробуждении.

Сопоставьте с правилом трёх дней, по которому в светлой половине месяца на лунные дни 1–3 на рассвете полагается левая, дальше блоками по 3, а в тёмной половине то же самое с правой.

Совпало – день начался ровно, не совпало – посмотрите на вчерашний вечер и на длину сна.

Первый час

Дела в первый час дня начинают по стороне.

Идёт левая – хорошее время для тихой работы, для чтения, письма, обдумывания, разговора с домашними, а идёт правая – хорошее время для того, чтобы подвигаться и взяться за тяжёлое.

Идёт ровно – не начинайте ничего, ведь сушумна после сна держится недолго, и переждать её проще всего за чаем.

Выход из дома

Перед порогом – проверка, и в путь по важному делу идут на левой стороне, а первый шаг делают ногой той стороны, на которой идёт дыхание.

Если направление пути для вас важно и час вы можете выбрать, то при левой не идут на восток и север, при правой – на запад и юг. На восток и север выходят на правой, и правило стороны света тут важнее правила порога.

Рабочий день

Днём, между выходом из дома и возвращением, хватает одной проверки, и привязывать её к часам не нужно, а проверять лучше тогда, когда вы и так остановились, – перед едой, после разговора, в дороге.

Перед всяким разговором, от которого вы ждёте согласия, проверяйте сторону, и, если идёт правая, держите паузу в минуту, прежде чем заговорить.

Перед всяким разговором, где вам придётся стоять на своём, проверяйте тоже, и, если идёт левая, приготовьте заранее то, от чего не отступите.

Деньги берут и отдают рукой той стороны, которая идёт. Дело, которое вы давно откладываете, поставьте на правую сторону, а дело, которое должно прижиться, – на левую.

Середина дня

Около середины дня у большинства людей случается провал – работа идёт хуже, внимание расползается.

Проверьте сторону, потому что чаще всего в этот час стоит одна и та же сторона, и стоит долго.

Полезнее всего здесь не упражнение, а перемена занятия – делайте то, что подходит стороне, которая у вас идёт, а не то, что стоит в расписании.

Вечер

По суточному порядку вечером полагается солнечная сторона, и с этим порядком книга связывает постоянную удачу и прибыль.

Домой входят на правой стороне, а если идёт левая, четверть часа ничего не решайте и ни о чём не говорите. Поток обычно переменяется сам.

Разговоры о деньгах, о планах и о накопившемся не ведут с порога.

Перед сном

Последняя проверка дня.

Запишите сторону и одно слово о дне, а если весь день у вас простояла одна сторона, отметьте это отдельно, потому что долгое стояние на одной стороне – первый признак того, что человек либо загнал себя, либо в упадке.

Ночь

Ночью работа не ведётся, и просыпаться ради проверки не нужно. Короткий сон разрушает ровный ход дыхания быстрее всего прочего.

Единственное ночное наблюдение, которое стоит записывать, – сторона при случайном пробуждении. Если вы проснулись сами, запишите час и сторону и снова спите.

День целиком

Пять проверок – пробуждение, выход из дома, середина дня, возвращение, отход ко сну.

Три записи в каждой – час, сторона, дело.

Одна строка о дне в целом.

Это и есть вся ежедневная работа с тетрадью, и занимает она 5 минут в сутки. Приёмы работы с самим дыханием идут отдельно, каждый в свой месяц по годовой программе.

Глава 13. Когда дыхание идёт наперекор

Свара идёт наперекор, когда сторона стоит не в свой час, и об этом в книге сказано отдельно.

Скрывать это место значило бы обманывать читателя, и я передаю его целиком, а рядом тут же ставлю свою расшифровку.

Правило порядка

Сначала о том, что считается порядком.

Книга говорит так – когда утром и в середине дня идёт лунный канал, а вечером солнечный, бывает постоянная удача и прибыль, при обратном же бывает горе. Рядом стоит и другое место – утром луна, вечером солнце, а если так не выходит, стороны переламываются в полдень и в полночь.

Оба места говорят об одном: дыхание должно идти в лад с временем суток. Утро и день, по книге, принадлежат луне, то есть прохладе и сосредоточенности, а вечер солнцу. Человек, у которого так и идёт, живёт в ладу со своим временем.

Когда же выходит обратное, то есть в лунное время идёт солнце, а в солнечное луна, книга называет плоды – волнение, ссора, потеря, – и советует всего этого избегать.

Счёт 8 дней

Книга перечисляет по дням, что бывает, если дыхание идёт наперекор подряд.

В первый день она называет большой гнев, во второй – потерю денег, в третий – отъезд на чужбину, в четвёртый – утрату дорогого, в пятый – разрушение положения и власти, в шестой – гибель всего имущества, в седьмой – болезнь и горе, в восьмой – смерть.

И заключает так – если во все три времени дня свара идёт наперекор 8 дней подряд, плод будет неблагоприятным, и лишь малая заслуга смягчит его.

Слово нашей позиции

Сроков смерти мы по этому месту никому не называем и ни к кому его в таком виде не применяем, и это отказ третьего уровня.

Книга описывает нарастание. День за днём беда идёт от раздражения к потере, от потери к разладу, от разлада к болезни, и всякий, кто пережил тяжёлое время, узнаёт этот порядок. Само это нарастание книга связывает с одним признаком, который видно на себе за полминуты, – с дыханием, идущим не в свой час.

Если читать это место так, оно становится предупреждением, и в этом его польза. Человек, у которого 8 дней подряд дыхание идёт наперекор, выбился из своего ритма: он мало спит, перегружен, болен или в беде, и ему надо остановиться, а не считать дни до восьмого.

Что делать, когда обнаружили расхождение

Ответ короткий.

Посмотрите на сон. Расхождение свары с суточным порядком чаще всего оттого, что человек мало спит и поздно ложится.

Дальше нагрузка. Человек, работающий на пределе несколько недель, теряет ровный ход дыхания раньше, чем чувствует усталость.

Потом здоровье. Затяжное расхождение бывает признаком болезни, о которой человек ещё не знает, и с этим идут к врачу, а не к книге.

За упражнения не хватайтесь. Человек, обнаруживший у себя расхождение и начавший силой перекладывать дыхание, только усугубляет разлад, а порядок восстанавливается сном, умеренностью в работе и временем.

Пустая нади

Источник говорит здесь же о пустой нади – шунья-нади – и о том, что дела, сделанные в её время, дают неблагой плод, и так, прибавляет книга, говорили знающие.

Слово «пустой» стоит здесь в другом значении, чем там, где шла речь о полном и пустом потоке. Там пустой названа закрытая сторона. Здесь пустой зовут нади в те минуты, когда поток уже ушёл с одной стороны и ещё не установился на другой, а также при некоторых сочетаниях лунного дня и стороны. Полный счёт этих сочетаний начинающему не нужен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.