

Мелодия Ом (The Melody of Om)

Медитация Свами Джьотирмайяланды

Сидите ли вы в медитации или идёте куда-либо по делам, старайтесь приучить свой ум воспринимать все звуки как Дыхание Брахмана: как очаровательную, небесную мелодию *Ом*, непрерывным потоком льющуюся из уст Божественного Я. Все звуки, которые вы слышите в мире, – это всего лишь интонации, оттенки *Ом*.

Божественное Я поёт *Ом* устами всего Мироздания, вам нужно лишь научиться слушать. Океан поёт *Ом* своими волнами. *Ом* поют и грозные тучи, и шепчущий ветерок. Когда солнце встаёт, оно заводит свою громкую песнь *Ом* и, рассеивая тьму и страх, пробуждает ею все живые существа. Тренируйте свои «уши», развивайте новую, мистическую чувствительность, чтобы слышать всё это.

Даже самые грубые звуки, которые обычно возбуждают ум: крики, громкие возгласы, гневные окрики – всё это старайтесь рассматривать всего лишь как вариации *Ом*. Медитируйте над теми звуками, которые вы всегда отвергали, как уродливые и демонические, и постарайтесь услышать в них звучание высокой речи Божественного Я.

А ещё подумайте о том, как вы сами используете дар речи. Ваши уста должны быть каналом для Божественного Я, а не для эго. Божественное Я должно петь через ваши слова. Ваша речь существует только для того, чтобы петь *Ом*, чтобы выразить тонкий смысл Божественного Я. Всякий раз, когда вы говорите с другими, чувствуйте, что *Ом* поднимается внутри вас, как восходящее солнце, и пусть песнь *Ом* исходит из вас лучами вдохновения.

Медитируйте над той музыкой, которая пленит ваш разум. Все великие сочинения исходят из сердца. Стремление распознать свою мелодию и чувствовать радость при её звучании коренится в сердце.

В глубине человеческого сердца таится Мелодия Тишины, не поддающаяся описанию. В этом относительном мире дух,

неспособный воспринять спонтанно истекающую изнутри мелодию в её исконном проявлении, тем не менее пытается воспроизвести её в максимально возможной степени. Эта попытка уловить и воспроизвести эту мелодию в плоскости чувств породила великое музыкальное искусство. Вслушиваясь в мелодию с мистической чувствительностью медитативного ума, вы обнаруживаете внутри себя мелодию ещё более тонкого свойства.

Все звуки, все мысли и желания, роящиеся в голове, также должны погрузиться в космическую мелодию *Ом*. Когда все шумные волны умственного напряжения успокоены, слышна только Мелодия Тишины.

Находясь в медитации, постарайтесь воспринимать гул ваших мыслей и желаний, как ещё один звуковой оттенок *Ом*. Когда вы преуспеете в этом, гул, затихнув, обратится в лёгкий шум, чтобы потом раствориться в Мелодии Тишины. Это и есть *Ом* в самой тонкой своей форме.

Пер. с англ. Владимира Афанасьева

Источник: *International Yoga Guide*. Vol. 49: NO. 5, January 2012