



# Свежесть горного потока

ПЕСНИ СВЯТОГО МИЛАРЕПЫ

Джецюн Миларепа

**Свежесть горного потока.  
Песни святого Миларепа**

«Ориенталия»

УДК 294.32  
ББК 86.35

**Миларепа Д.**

Свежесть горного потока. Песни святого Миларепы /  
Д. Миларепа — «Ориенталия»,

ISBN 978-0-86171-063-8

Великий йогин и поэт Миларепа (1052–1135) – один из отцов-основателей тибетской буддийской традиции Кагью, светило раннего буддизма в Тибете. Сборник «Свежесть горного потока» впервые издается на русском языке. Сюда вошли духовные песни и истории из жизни Миларепы, не включенные в другие известные собрания его произведений.

УДК 294.32  
ББК 86.35

ISBN 978-0-86171-063-8

© Миларепа Д.  
© Ориенталия

## Содержание

Предисловие	6
Введение	10
Мир Миларепа	12
Буддийская система Освобождения	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19



# Джецун Миларепа

## Свежесть горного потока.

## Песни святого Миларепа

Jetsun Milarepa  
Drinking the Mountain Stream

© Брайан Кутилло и Лама Кунга Тхарце Ринпоче, перевод, 1995  
© Ольга Кривояз, перевод, 2011  
© ООО «Ориенталия», 2011

\* \* \*

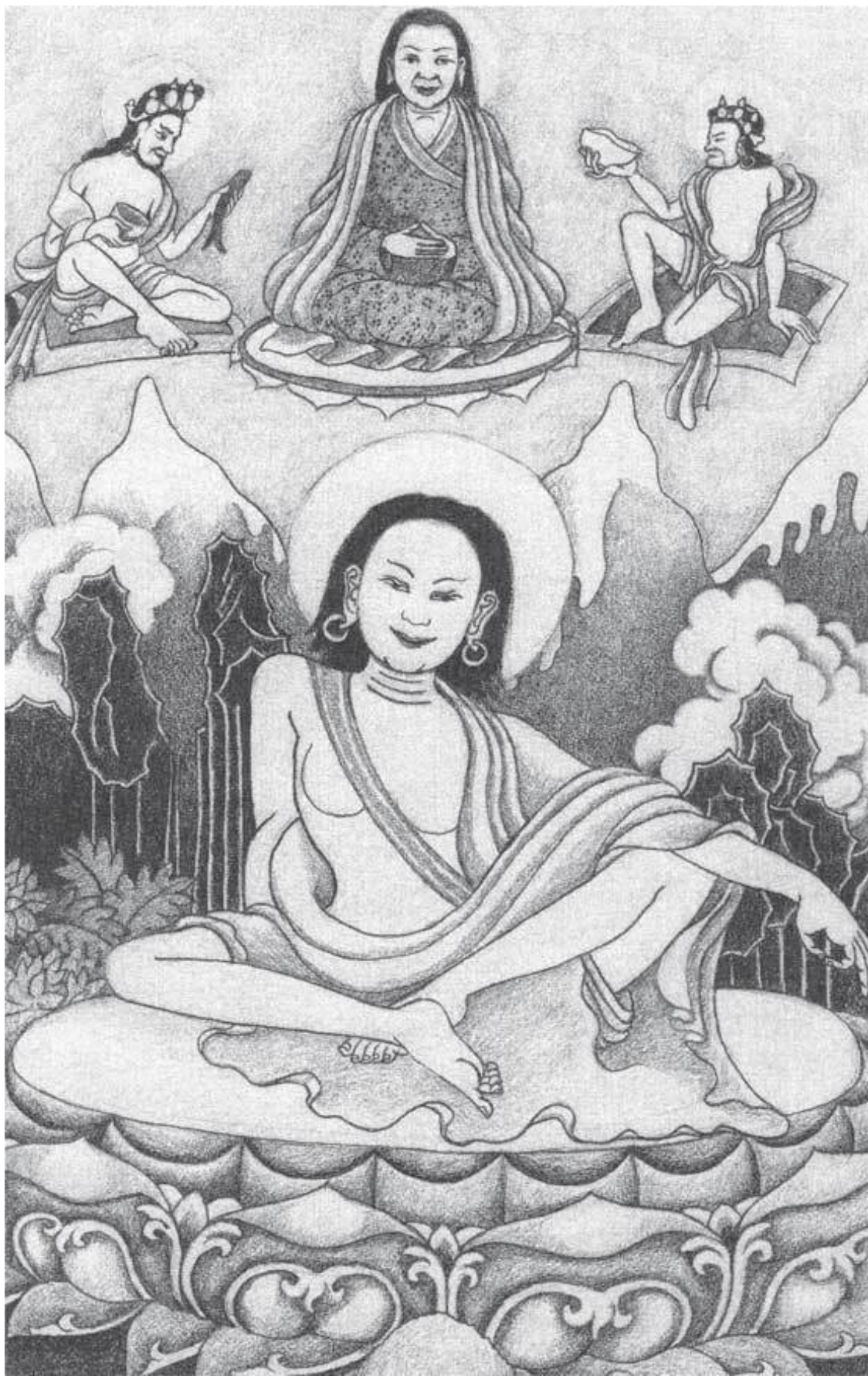
*Все выпитое вами  
С безначальных времен и до настоящего дня  
Не утолило вашу жажду и не принесло  
удовлетворения.  
Так испейте, счастливы, из этого потока  
Просветленного ума.*

*Миларепа*



## **Предисловие**

Миларепа навсегда вошел в число самых знаменитых духовных учителей. Он был не только выдающимся держателем линии Кагью, но и очень важным Учителем для всех тибетских традиций. Миларепа – светило раннего буддизма в Тибете, блистательный йогин, чей пример озаряет путь Дхармы и в наши времена. Йогин – не значит безумец, покинувший общество и прячущийся по углам глубоких пещер. Миларепа был искателем приключений, он достиг вершины высокой горы, и оттуда ему открылся вид на всю сансару. Настоящий воин, он одержал победу над подлинным врагом и стал спасителем всех существ.



Миларепа и учителя линии: Марпа, Тилопа и Наропа

Он развил в себе три силы. Его тело было подобно телу Ваджрапани, голос превратился в голос Манджушри, а слух стал слухом Авалокитешвары. Миларепа был здоровым человеком, полным сил, и в поисках пути Освобождения он проявил непревзойденную выносливость. Он обладал прекрасным голосом и умел выразить все явления с помощью спонтанных песен. Именно в песнях, понятных для самых разных слушателей, он передавал суть Учения Будды. Слух Миларепа был таким же чутким, как у Авалокитешвары, Бодхисаттвы сочувствия (для тибетцев – Ченрезы), который внимает голосам всех живых существ.

Есть одна поговорка, распространенная среди простых тибетцев: «В лесу нет никого проворнее бабуинов и мартышек. На скотном дворе нет никого глупее коров и овец. В горах же нет никого искуснее в медитации, чем Миларепа». Как я уже упомянул, в Тибете Миларепа был очень знаменит – возможно, он самый известный йогин во всем мире. Его Учитель Марпа Лоцава обучался в Индии у Наропы. Однажды Наропа сказал Марпе такие слова: «Знай, что в будущем у тебя появится ученик, который станет еще более выдающимся, чем сам учитель. Сын превзойдет отца, а внук превзойдет в величии всех нас». Затем он сложил руки у груди в молитвенном жесте, поклонился в сторону Тибета и поприветствовал будущего йогина Миларепу такими стихами:

Я кланяюсь Будде  
По имени «Мила, радующий слух».  
Он сияет, как солнце на заснеженных вершинах  
Во тьме Страны снегов.

За всю свою жизнь Миларепа спел множество песен. Говорят, что большую часть их похитили дакини. По всей видимости, среди нечеловеческих существ Миларепа тоже пользовался известностью как Учитель! Особое собрание песен, которые мы подготовили для этого издания, никогда прежде не переводилось ни на какой западный язык. Нам посчастливилось найти этот редкий и весьма ценный текст, а также перевести его при содействии издательства «Лоцава» (Lotsawa) и Центра «Эвам Чоден» (Ewam Choden Center).

Если читатель ожидает, что эта книга мгновенно подарит ему волшебные переживания, я скажу, что читать ее – скорее труд, чем развлечение. Лучше найдите себе другое занятие. Это не просто сборник коротких занимательных рассказов. Эти страницы должны служить картой на неизведанных дорогах внутренних миров по пути в центральную долину полностью пробужденного ума, где можно спокойно устроить привал. Здесь вы не окажетесь в роли ребенка, которого дразнят игрушками, но не дают их в руки. Напротив – содержание этой книги подобно лакомству, которым заботливая мать угощает свое дитя. При чтении проявляйте чуткость и внимательность путника. Однако мгновенного и полного понимания ожидать не следует. Когда карта приводит нас в незнакомый город, нужно остановиться и изучить его подробно, ведь карта дает лишь общее представление. Хорошо, если читатель найдет себе помощника – опытного учителя, знающего этот предмет и способного прояснить смысл песен. Книга, читатель и учитель вместе могут породить нечто ценное, нечто полезное. Прочсть такую книгу хорошо, но еще лучше – изучить ее. А самое лучшее – уяснить ее смысл и применять познания на практике.

Я очень благодарен моему коллеге – переводчику Брайану Кутилло, чье знание тибетского языка и осведомленность в различных буддийских вопросах, а также опыт перевода буддийских работ стали основой успешного сотрудничества. Я также благодарен всем, кто помогал в этой работе, особенно Вивиан Синдер и Джеймсу Уоллесу, которые расширили и отредактировали «Свежесть горного потока», Ачарье Лосангу Джампалу, прояснившему некоторые вопросы в мое отсутствие, а также Натану Суину, который любезно предоставил тибетскую рукопись.



Я искренне желаю, чтобы все читатели песен Миларепа обрели вдохновение к практике и познали истинный смысл человеческой жизни. Эта книга посвящается работе Эвама Чодена, а также всем практикующим в мире.

*Лама Кунга Ринпоче, прежнее имя – Тхарце Шабтхунг из монастыря Нгор (Тибет)*

## **Введение**



Миларепа описывает Марпе свой первый опыт, полученный в медитации

## Мир Миларепы

Однажды индийский мастер Падампа Сангье поведал Джецуну Миларепе: «Линия передачи, к которой ты принадлежишь, подобна реке – впереди у нее долгий путь». Предсказание сбылось: традиция продолжается и сегодня, не утрачивая значения и жизненных сил. Совсем не случайно спонтанные песни-поучения Миларепы и сейчас привлекают внимание практикующих буддистов на Западе. Причина в том, что в наше время религиозная обстановка здесь очень напоминает ту, что была в Тибете во времена Миларепы.

До прихода буддизма жители Тибета были в большинстве своем духовно невежественными; они следовали различным шаманским культам. Затем, благодаря поучениям представителей различных школ, буддизм стал приживаться в Стране снегов; его начали оценивать и приспособлять к местным условиям, что повлекло за собой пробуждение нового религиозного сознания. Подобным же образом в западных странах духовные традиции много веков утверждались в результате молчаливого одобрения определенных верований и правил, но не становились практикой, ведущей к освобождению. И здесь влияние религиозных систем Востока помогает полнее понять присущую нам духовную природу и ее потенциал.

Основной отличительной чертой любого переходного периода является запутанность. Столкнувшись с широким разнообразием убеждений и практик, тибетцы задействовали присущую им вдумчивость и склонность к единообразию. Так и мы, с характерным для нас стремлением к утверждению универсальных принципов, постоянно двигаемся по направлению к обобщенному, хорошо упорядоченному видению вселенной. В ходе усвоения нового материала обе культуры время от времени совершали одни и те же ошибки: чрезмерное упрощение, до полной бесполезности; смешение разнородных элементов вместо соединения их в цельную систему; бесплодные умозрительные размышления и догматическая приверженность одному единственному толкованию.

В подобные переходные периоды практичные люди первым делом стараются оценить эти различные системы мышления, чтобы найти «надлежащую практику». Миларепа появился именно тогда, когда в подобные искания было вовлечено достаточно большое количество практикующих. Одних поиск истины приводил в большие или маленькие монастырские учреждения. Другие, включая Миларепу, бродили по горам и деревням, как индийские *саньясины* (странники). Они отращивали длинные волосы и держались в стороне от общества. Без крыши над головой, они просили подаяния на улицах деревень и медитировали в уединении. Это самое значительное различие между культурной средой Миларепы и нашей. В Тибете того времени, а ранее в Индии, стремление познать себя пользовалось в обществе признанием и даже уважением. Несмотря на то что большинству людей не под силу было это понять, вне общественных моделей находилось место и для тех, кто был готов отречься от дома и имущества ради сомнительной возможности обрести постижение.

Даже при общественном признании жизнь йогоинов во времена Миларепы была нелегкой. С ними соперничали прочие голодные попрошайки и различные религиозные институты, занимавшие более прочное положение в обществе. Не так уж просто было выпрашивать еду у бедных крестьян, которым подчас надоедало кормить многочисленных странников с безумным взором. Миларепа постоянно удивлял этих людей и заставлял задуматься. Он развлекал их своими песнями, ругал и критиковал, хитрил с ними, едко подшучивал – и всегда вдохновлял своим сочувствием. Миларепа учил Дхарме прямо и без прикрас, и все поучения были озарены светом его уникальной личности, проникающей мощью его ума и сиянием обретенного им постижения.

Жизнь и множество подвигов Милы наиболее полно описаны в его автобиографии и книге «Сто тысяч песен». Ему часто приходилось объяснять, кто он такой, – историю своей



жизни он рассказывал много раз. Пример такой истории вы можете встретить в первой главе этой книги. Миларепа родился в 1052 году в Тибете в маленьком провинциальном городе. Семейное имя «Мила» досталось ему от предков по отцовской линии, которым приписывалась способность изгонять злых духов. Ему также дали прозвище Тхёпа Га, или Радующий слух. По деревенским меркам его семья считалась богатой, поскольку торговля отца шла успешно. Но смерть главы семейства оставила маленького Милу и его младшую сестру без крова. Тетя и дядя Милы по отцовской линии стали всячески притеснять его с матерью и сестрой, а потом заставили прислуживать себе и делать черную работу.

По настоянию матери Мила покинул родную деревню и пошел в ученики к шаману, искусному в магии. Юноша всегда интересовался мистикой и поэтому быстро научился вызывать разрушения, особенно бури с градом. «Вооружившись» таким образом, Мила вернулся домой, чтобы утолить ту жажду мщения, которая не давала покоя его матери. Он уничтожил всю семью своей тетки и ударился в бег. Со временем он стал сожалеть о содеянном, осознав, какие кармические препятствия повлечет за собой его поступок. Мила понимал, что ситуацию нужно исправить уже в этой жизни, дабы предотвратить очень неблагоприятное перерождение. Он отправился на поиски буддийских наставлений. Его первый лама, принадлежавший к старшей школе Ньингма, уверял, что именно его система непременно принесет быстрые плоды. Но этого не произошло, и спустя какое-то время он сказал Миле, что кармически тот сильнее связан с другим ламой – Марпой Лоцавой, «Переводчиком из клана Мар». Мила снова собрался в путь – искать нового Учителя.

Марпа был необычной личностью. Будучи женатым домохозяином, он прославился как тантрический учитель и переводчик, переложил с санскрита множество буддийских трудов, впоследствии вошедших в тибетский канон. Он совершил несколько трудных и опасных путешествий в Индию, в то время как многие его земляки-тибетцы погибали в таких походах. Главным Учителем Марпы был индеец Наропа, который в свою очередь учился у Тилопы. Тилопа же получил передачу от самого Будды Ваджрадхары, известного в школе Кагью как изначальный Будда. Таким образом, Марпа стал непосредственным преемником традиции Кагью. Вернувшись в Тибет, он перевел все труды, изученные им в Индии, и передал ученикам свои знания.

Дружелюбный и сочувственный по натуре, в своей учительской деятельности Марпа все же проявлял себя личностью суровой и грозной. Этот способ обучения лучше всего помог Миларепе, которому нужно было очистить множество негативных накоплений и устранить огромные кармические препятствия. Прежде чем начать учить Миларепу, Марпа несколько лет подвергал его невыносимым испытаниям. После такого мощного очищения жажда знаний в Миларепе только возросла, и он полностью посвятил себя практике поучений, которые незадолго до этого были перенесены из Индии на тибетскую почву. Ему сопутствовал успех (тибетцы в этом убеждены), ведь он достиг цели – на собственном опыте всесторонне проверил буддийскую систему Освобождения. Его наследие – это многие поколения практикующих буддистов, достигших совершенства, а также богатое собрание песенных поучений.

Когда Мила покинул Марпу и остался наедине с собой, он ни на миг не ослабил усердия в практике. Его жилищем стали пещеры отдаленных горных районов Юго-Западного Тибета и Западного Непала. Из-за аскетического обычая круглый год носить хлопковые одежды йогину дали прозвище «репа», и от его сочетания с именем, полученным при рождении, образовалось имя «Миларепа». Время от времени он заходил в какую-нибудь деревню или на стоянку пастухов, чтобы попросить еды, а в качестве платы исполнял спонтанные песни, содержащие поучения. К тому времени такой обмен уже стал обычаем. Иногда Миле приходилось нелегко, но он проявлял упорство и отвагу, встречаясь с неблагоприятными условиями и трудностями в практике. Со временем слава о нем распространилась среди людей, и некоторые из них верили в то, что он достиг совершенства.

Однако слава не тешила Милу, и встретить его было делом непростым. На первый взгляд, этот йогин был настолько предан собственному пути, что совершенно потерял интерес к человеческим взаимоотношениям и видел в общении с людьми ненужную обузу. Да, в своих песнях Мила выражает подобные чувства, и даже может показаться, что он всегда отвергал предполагаемых учеников и их подношения, но это всего лишь один из многих парадоксов его уникальной личности, которые он очень искусно использовал для передачи поучений. Шутил он язвительно и хлестко, а в отношениях с людьми был откровенным и прямым. Конечно, у него были свои методы. На первый взгляд, они отличались от методов Марпы, но оказывались еще более действенными, судя по количеству учеников, сумевших развить в себе совершенные качества. Для человека, прилагавшего столько усилий, чтобы избегать общества, у него было очень много последователей. Они тянулись к нему, как спутники, влекомые неодолимым зовом огромной планеты: одинокие странники, ученые, ученики других лам. И еще были бесчисленные крестьяне и домохозяева, чья врожденная тяга к познанию всего, что выходит за пределы обыденности, разгоралась еще сильнее от встречи с этим великим йогиним.

Узнав Миларепу, сравните его слова и действия. Именно в их противоречивости и взаимном дополнении проявляется его мастерство обхождения с людьми и понимания их взаимоотношений.

## Буддийская система Освобождения

Наличие огромного количества буддийских школ и стилей в Тибете и Индии не позволяет дать точное определение основной системы практики. Однако можно обрисовать общую картину буддизма Великой колесницы на основе объяснений, которые содержатся во многих песнях и историях Миларепы. Принимая во внимание, что содержание его поучений и расставленные в них акценты зависели от той аудитории, к которой он обращался, мы все же можем вкратце воссоздать текст, посвященный «ступеням на пути». Ведущие элементы Малой, Великой и Алмазной колесниц рассматриваются здесь в рамках согласованной и эффективной системы. Это показывает, что даже на таких ранних этапах существования буддизма в Тибете учителя стремились составить единое целое на основе трех колесниц и разных школ, пришедших из Индии. Ниже приводятся отрывки из историй «Первая медитация Милы» и «Гордость Речунгпы, рожденная Махамудрой»; оба сюжета входят в состав большого собрания *«Истории и песни, берущие начало в устной традиции Дзэцзона Миларепы»*, из которого был взят весь материал этой книги.

Сделать первый шаг – это понять, что драгоценное человеческое тело дает нам свободы и возможности, необходимые для достижения Освобождения:

Это хрупкое тело из плоти и крови, наделенное субъективным сознанием, возникает как следствие неведения и прочих двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения. Оно является великим оплотом свобод и возможностей для тех, кто накопил заслугу и жаждет освободиться от страданий. Однако злонамеренных людей, которые с помощью тела только вредят и вредят, оно увлекает в низшие миры. Тело – это граница между развитием и падением. В самый последний миг я понял всю серьезность положения: мы стоим на перепутье, и есть только две дороги – к вечному благу или к вечному несчастью.

Общие законы сансары, или циклического, обусловленного существования, Мила объясняет так:

Существа шести миров (таковы формы жизни в сансаре), страдающие от неведения и привязанности к иллюзорным проявлениям, с безначальных времен блуждают в сансаре. Они видят личность во внеличностном, видят эго в том, в чем его нет. Из-за этой неодолимой привязанности к отпечаткам неблагих действий существа плывут по течению в океане сансары.

Каждое действие, каждое переживание оставляет в нашем уме отпечаток в виде «семени» подобных же переживаний. Важнейший отпечаток – это неведение. Оно порождает ошибочное восприятие мира: мы считаем, что эго существует, и все явления подлинны в том виде, в котором они предстают перед обычными существами. Вследствие этого ошибочного понимания природы нашего опыта возникают тревожащие эмоции: привязанность, отвращение и так далее.

А сейчас я объясню, как это устроено: существа скитаются в сансаре в силу действия двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения, скрепленных друг с другом причинной связью. В первую очередь неведение – то есть «незнание», «непонимание», «неосознавание» (истинной природы внешних объектов и наших внутренних состояний) – создает условия для взаимодействия (элементов сансарического существования). Этот процесс не

прерывается и ведет к неотвратимым страданиям – все новым рождениям, болезням, старости и смерти.

Цепь взаимозависимого происхождения описывает цикл воплощений. Существа вновь и вновь рождаются в сансаре с ее шестью возможными формами жизни – в мирах паранойи, голодных духов, животных, людей, полубогов или богов. Их положение и обстоятельства определяются тем, как они реагировали на переживания в прошлых воплощениях (*карма*).

Большинство попадает в низшие миры (паранойи, голодных духов или животных) в силу вредных действий. Такие состояния мучительны, но и жизнь в (трех) высших мирах имеет природу страдания.

Чтобы изменить сложившийся порядок, нужно сначала понять трудность обретения свобод и возможностей (драгоценной человеческой жизни), и понять, что эти свободы и возможности, обретенные нами один раз за целую сотню рождений, непостоянны, а час смерти неизвестен. Вы должны размышлять над тем, что будущее зависит от вас. Ваши действия неумолимо властвуют над вами, и поэтому необходимо задуматься над связью причины и следствия.

Итак, по словам Милы, мы делаем первый шаг, когда полностью понимаем, что такое сансара и в чем ее причина, и размышляем о страдании, смерти и непостоянстве – так мы используем первоначальное желание счастья, превращая его в мощный порыв к Освобождению. Следует также понять, что человеческая жизнь предоставляет наилучшую возможность сбросить гнет неведения и покинуть сансару.

Движимые такими намерениями, мы вступаем во врата настоящей буддийской практики:

От рождений в низших мирах,  
Обусловленных злыми деяниями,  
Защитят только Лама и Три драгоценности —  
Единственное Прибежище.

Во всех школах буддизма новички принимают Прибежище в Трех драгоценностях. Первая из них – Будда, который сам свободен от сансары и потому может вести других по пути. Вторая драгоценность – Дхарма, его Учение, а третья – Сангха, сообщество практикующих. Приняв такое Прибежище, мы не отвергаем мирские стремления, но отводим им соответствующее место по отношению к этим полезным проводникам на пути Освобождения. Поскольку вначале мы не можем воспринимать Три драгоценности как что-то живое и близкое, их представителем становится Лама (*гуру*). В Тибете считалось, что Лама даже важнее Будд, ведь именно благодаря ему мы в итоге встретимся с Буддами. Такое понимание преданности Учителю Мила называет «первым и самым важным ключом».

После этого непременно опирайтесь на основу – на любые подходящие (вам) обеты личного освобождения; размышляя о смерти, непостоянстве, причинах и следствиях действий, трудности повторного обретения свобод и возможностей (человеческого существования), стремитесь освободиться от сансары.

Обязательство достичь личного Освобождения (*пратимокша*) связано с обетами Малой колесницы – правилами поведения, способствующего полному прекращению страданий (*нирвана*). Однако Малая колесница, судя по ее названию, может «перевозить» только одного. Мотивацию стоит расширять. Великая колесница охватывает своим вниманием всех существ.



Все живое тесно взаимосвязано, и это значит, что стремиться к Просветлению следует ради блага всех. Мила объясняет это такими словами:

Я понимаю, что жажда личного покоя и счастья составляет Малую колесницу. В Великой колеснице мы с сочувствием и любовью посвящаем все свои действия благу других. Здесь наш ум нацелен на Просветление из-за горячего желания освободить всех существ из сансары.

Великую колесницу от Малой отличает особое внимание к Просветленному настрою ума (*Бодхиचितта*). Это неперемненное условие практики Великой колесницы, поскольку проникающая мудрость, позволяющая нам в конце концов увидеть подлинную пустую природу всех явлений, должна быть уравновешена любовью и сочувствием ума, устремленного к Просветлению. Только так мы обретем совершенную, безграничную свободу от сансары. Тантра применяет общую с Великой колесницей философскую основу, но отличается более мощными методами – и даже в ней Просветленный настрой является необходимым условием для практики. На санскрите этот настрой называется «*Бодхиचितта*» – этим словом описывается состояние ума, при котором все действия совершаются спонтанно для блага всех. Это почти инстинктивное стремление достичь собственной свободы, чтобы вести других тем же путем. С другой стороны, для Освобождения одной лишь Бодхиचितты недостаточно, поскольку без мудрости она еще крепче привяжет практикующего к сансаре.

Человека, которые развивают Просветленный настрой с помощью тантрических или нетантрических методов, называют *Бодхисаттвой*, или «герой просветленного ума». (Санскритское слово «*саттва*» означает «существо», но имеет также второе значение «героический» или «отважный», и в тибетском термине отражен именно этот смысл.)

Мила подводит следующий итог:

Сансара – это тюрьма. Уяснив это, поймите, что все существа, блуждающие в ней, – это наши собственные родители, которые с безначальных времен давали нам жизнь. С любовью и сочувствием развивайте в уме настрой на достижение совершенного Просветления ради того, чтобы все они освободились из сансары.

Затем плывите вперед по великим волнам просветляющих практик: трех основных тренировок, четырех правил поведения в обществе и Шести освобождающих действий. Так вы преумножите два накопления и очистите две завесы.

В этом отрывке упомянуты главные практики Великой колесницы. Три основные тренировки – это соблюдение дисциплины в качестве тренировки тела, а также сосредоточение и мудрость в качестве тренировки ума. Четыре правила поведения в обществе – даяние, подобающая речь, помощь людям в их развитии и способность служить вдохновляющим примером. Это практики, в основном нацеленные на благополучие других. Шесть освобождающих действий – щедрость, осмысленное поведение, терпение, радостное усилие, сосредоточение и мудрость – ускоряют личное развитие человека, хотя, конечно, в Великой колеснице нет места эгоистическим интересам.

Эти упражнения оказывают двойное действие. Во-первых, они увеличивают два накопления – заслугу и высшую мудрость. Заслуга обретается благодаря полезным действиям и правильному выполнению формальной практики, а высшая мудрость основана на тщательном изучении сансары и на преодолении неведения: от первых попыток собирать знания по крупицам до мудрости, выходящей за пределы мирского опыта, мыслей и слов. Во-вторых, они растворяют две завесы – завесу мешающих эмоций, которые преграждают нам путь к нирване, и завесу жестких идей, скрывающих природу реальности и не позволяющих проявиться просветленному всеведению.

Мила объясняет, как необходимо сочетать эти шесть освобождающих действий, в особенности сосредоточение и мудрость, в рамках систематической практики на пути:

Щедрость, осмысленное поведение и терпение суть способы накопить заслугу. Сосредоточение и мудрость – способы накопить высшее знание. Радостное усилие продвигает вперед все пять. Высшая мудрость – это сам ум Будды. Тот, кто желает обрести ее, должен применять эти разные искусные средства.

## **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.