

*Шива сказал: Произноси нараспев звук, как АУМ, медленно (as AUM slowly). По мере того, как звук входит в полнозвучие, входи и ты.*

Медитации, связанные с энергией слуха, — это женственные, пассивные медитации: вы должны просто слушать и ничего не делать. Вы слушаете птиц, слушаете ветер в соснах, какую-то музыку, шум уличного движения — просто слушаете, ничего не делая, — и в вас входит великое безмолвие; великое безмолвие начинает ниспадать и литься на вас. Проще достичь этого через слух, чем через зрение, потому что слух пассивен, не агрессивен. Он ничего не делает с бытием, он только позволяет ему случиться. Слух — это дверь: он позволяет.

«Произноси звук нараспев, как АУМ, медленно» — возьмем, например, АУМ. Это один из основных звуков. А-У-М: в нем объединены три звука. А-У-М — три основных звука. Все звуки составлены или произведены из них; все звуки являются комбинациями этих трех звуков. Вот почему эти три звука — основные. Точно так же, как утверждают физики, основными частицами являются электрон, нейтрон и протон. Это следует глубоко понять. Произносить нараспев звук — очень тонкая наука. Сначала произносите его громко, внешне. Пусть слышат другие; лучше начинать с громкого пения. Почему? Потому что вы сами ясно услышите звук, если будете петь его громко; потому что все, что вы говорите, обращено к другим, — и это превратилось в привычку. Всякий раз, когда вы говорите, вы говорите с другими, и слышите свою речь лишь тогда, когда говорите с другими. Так что начинайте с этой естественной для вас привычки.

Произносите нараспев звук Аум, затем постепенно почувствуйте свою сонастроенность со звуком. Когда вы произносите звук Аум, пусть он наполнит вас. Забудьте все остальное. Станьте Аумом, станьте звуком. Стать звуком совсем нетрудно, ибо этот звук вибрирует в вашем теле, в вашем уме, во всей вашей нервной системе. Почувствуйте реверберацию Аума. Произносите и ощущайте, как все ваше тело наполняется им, как все ваши клеточки вибрируют вместе с ним.

Пение — это и «внутренняя настройка». Настройте себя на звук, станьте звуком. И тогда, почувствовав глубокую гармонию между собою и звуком, глубоко привязавшись к нему (этот звук так прекрасен и так мелодичен — Аум), чем чаще вы будете его произносить, тем больше будете ощущать себя наполненным нежной сладостью. Есть звуки, *которые* горьки, есть звуки, которые грубы. Аум — сладчайший звук, чистейший звук. Пойте его и наполняйтесь им.

Когда вы почувствуете себя в гармонии со звуком, можете перестать произносить его вслух. Сомкните губы и произносите его нараспев про себя, но при этом сначала делайте это громко. Пойте про себя, но громко — так, чтобы звук распространялся по всему телу, затрагивая каждую его часть, каждую клеточку. Вы почувствуете, как звук оживляет вас, ощутите себя помолодевшим, почувствуете, как в вас входит новая жизнь, ибо ваше тело — это музыкальный инструмент. Ему требуется гармония, а когда гармония нарушена, в вас тоже что-то нарушается.

Вот почему, когда вы слушаете музыку, вы чувствуете себя хорошо. Почему вы чувствуете себя хорошо? Что такое музыка, как не всего-навсего несколько гармоничных звуков! Почему же, когда вокруг звучит музыка, вы чувствуете себя так благостно? А когда вокруг хаос, шум, почему вы чувствуете себя такими расстроенным? Дело в том, что вы глубоко музыкальны. Вы — музыкальный инструмент, и этот инструмент эхом откликается на происходящее вокруг него.

Пойте внутри себя: «Аум» — и вы почувствуете, что все ваше тело танцует вместе с ним. Вы почувствуете, что все ваше тело очищается; очищается каждая его пора. И когда вы будете чувствовать это все сильнее и все глубже, тогда вы начнете постепенно затихать (go on becoming more and more slow), потому что чем тише звук, тем глубже он может проникнуть. Это напоминает гомеопатию. Чем меньше доза, тем глубже она проникает; если вы хотите проникнуть глубже, вы должны становиться все нежнее и нежнее.

Громкие, резкие звуки не могут войти в ваше сердце. Они могут войти в уши, но не войдут в сердце. Проход слишком узок, а сердце так нежно, что лишь самым тихим, самым ритмичным, самым малым звукам позволено войти в него. А до тех пор, пока звук не войдет в ваше сердце, мантра останется незавершенной. Мантра будет завершена только тогда, когда звук войдет в ваше сердце, — в глубочайшую, сокровенную сердцевину вашего существа. Поэтому продолжайте становиться все тише и тише.

Есть и другие причины делать эти звуки все более тихими и нежными: чем нежнее звук, тем более интенсивное осознание требуется для его восприятия. Чем громче звук, тем меньше потребность в его осознании. Такого звука вполне достаточно, чтобы ударить вас; вы сумеете его почувствовать. Однако это будет агрессивный звук.

Если же звук мелодичный, тихий, тогда вам придется прислушиваться к нему. Чтобы слышать его, придется быть чутким, бдительным. Если вы не будете бдительным, вы заснете и все упустите. В этом и состоит проблема: повторение мантры, пение, монотонные звуки могут вызвать сон. Звук — тонкий транквилизатор. Если вы будете повторять один и тот же звук, не проявляя к нему должной бдительности, вы заснете, потому что повторение становится механическим. «Аум — Аум — Аум» становится машинальным, повторение вызывает скуку.

Поэтому следует помнить о двух моментах: звук должен затихать, а вы становиться все более бдительным. Чем тише звук, тем бдительнее вы. Чтобы усилить вашу бдительность, звук должен стать совсем тихим; наконец наступает момент, когда звук входит в беззвучие, или в полнозвучие, а вы входите в полное осознание. Когда звук входит в беззвучие, или в полнозвучие, ваша бдительность достигает вершины. Когда звук достигает долины, когда он спускается в самый низ, в глубочайшую точку долины, ваша бдительность достигает вершины, достигает Эвереста. Там звук растворяется в полнозвучии, или в беззвучии, а вы растворяетесь в полном осознании.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

---

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)

---