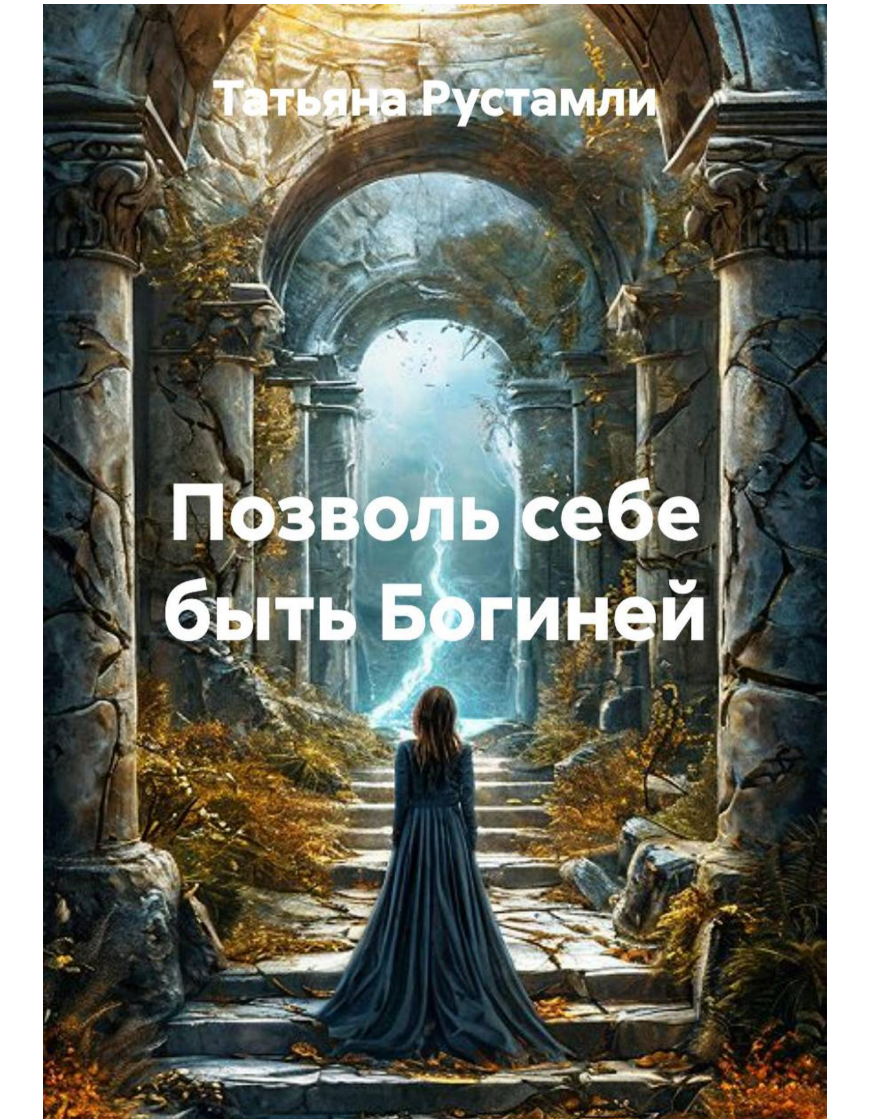


A woman with long brown hair, wearing a long, flowing blue dress, stands with her back to the viewer on a set of stone steps. She is looking towards a bright, glowing blue light emanating from a large, arched opening in a ruined ancient temple. The temple's architecture features classical columns and arches, many of which are crumbling and overgrown with ivy and autumn foliage. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is one of mystery and divine inspiration.

Татьяна Рустамли

Позволь себе
быть Богиней

Татьяна Рустамли

Позволь себе быть Богиней

<https://litres.ru/74326787>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты привыкла чувствовать себя маленькой, беззащитной, потерянной в бесконечном лабиринте дней. Ты лжёшь себе, цепляешься за отношения, деньги и воспоминания — и каждый раз остаёшься с горьким привкусом утраты. А что, если всё это лишь сон, из которого пора пробудиться? Эта книга — откровенный разговор с каждой Женщиной. Голос, который ведёт тебя сквозь тьму к Свету, в священный храм Самой Себя, где спрятано забытое Могущество. Ты узнаешь, что заполняешь собою два мира — Землю и Небо — и оба принадлежат тебе. Это не дано даже Богам. За страхами и масками, за любым отражением — однажды ты увидишь Её. Богиню. Настоящую себя. Перестань притворяться, что живёшь. Начни жить по-настоящему.

Татьяна Рустамли

Позволь себе быть Богиней

Татьяна Рустамли

Посвящается всем Женщинам, на которых наша Мать-Земля держится

Позволь себе быть Богиней!

Обращение к Женщине

Жаждаешь свободы? Отпусти прежде на волю свою тень. Следуй за ней, и, быть может, именно она приведёт тебя к Свету.

Ты привыкла чувствовать себя такой маленькой в этом огромном мире, такой беспомощной, такой беззащитной. Ты привыкла сопротивляться обстоятельствам, людям, самой жизни. Ты привыкла лгать себе и другим, притворяться той, кем не являешься. Ты привыкла жить как положено, как заведено, как все. Ты привыкла изо дня в день подчиняться какой-то неведомой силе, которая заставляет тебя верить в то, что ты абсолютно свободна в своих словах и поступках, в своих мыслях, чувствах и грёзах. Ты движешься в бесконеч-

ном лабиринте часов и дней и не можешь ни остановиться, ни выйти из него.

Ты спишь, видишь сны и веришь в реальность своих снов. Иногда сон становится кошмаром. Увы! Только кошмар способен тебя пробудить... Но, пробудившись, ты вновь стараешься заснуть сном забвения. Это так больно и так печально.

Ты цепляешься за отношения, за деньги, за слова, за новые впечатления, но всё оказывается ложью, оставляя горький привкус утраты и разочарования. Тебя нет в настоящем, ты заблудилась в прошлом – ты вечная пленница воспоминаний, перевёрнутых страниц и заживо погребённых в тебе эмоций.

Замри! Вслушайся в тишину и взглядишь во тьму. Ну же! Войди в священный храм Самой Себя. Под его сводами ты обретёшь забытое и потерянное. Ты вернёшь назад навсегда утраченное Могущество. И тогда существование твоё обретёт смысл и величие. Жизнь перестанет быть повторяемой и предсказуемой. Стоит пожертвовать привычным – и из унылой, затхлой обыденности своего уютного мирка ты выйдешь в открытый космос Неведомого. Я готова стать твоей попутчицей.

Оглянись! Этот мир – большой ящик с игрушками, который был подарен тебе в счастливый час твоего Прихода. По-

верь — он всецело принадлежит тебе. Владей им: бери любую понравившуюся игрушку и играй с ней во что пожелаешь. Не ломай, дорожи ею, но не привязывайся, не становись одержимой ею. И не слишком расстраивайся, если вдруг сломается или попадёт в чужие руки.

Получай удовольствие от самого процесса игры. Если очень попросят, поделись радостью и позволь поиграть другому. И смотри, не заиграйся. Не вступай в схватку с каждым, кто попытается отнять твоё сокровище. Помни: это всего лишь игрушка. Не позволяй ни одной из них стать твоим проклятием.

Загляни в заветный ящик — там ты непременно отыщешь замену и похищенному, и потерянному, и надоевшему. Играй! Когда-нибудь ты повзрослеешь — и этот мир с его игрушками утратит свою власть над тобой.

Всё самое лучшее и всё самое худшее приходит к тебе из детства: и сила, и бессилие, и любовь, и вера, и твоя уязвимость, и страхи, и горькие обиды, и пугающее одиночество, и нерасторжимое единство с миром, и даже сама мудрость — всё оттуда, из того заветного колодца, который иногда так необъяснимо и несправедливо быстро пересыхает или оказывается отравленным твоими собственными мыслями и словами.

Порою всего один спасительный глоток воспоминаний из его бездонной глубины, уходящей в прошлое, способен исцелить уставшее биться сердце измученной странницы и вернуть её к жизни.

Ты переживаешь столько эмоций: печаль, отвращение, гнев, ненависть, восторг, радость, возмущение, жалость, презрение, злость... Часто их вызывают люди, их слова и поступки, порой – события и обстоятельства. Этим людям и обстоятельствам ты отдаёшь своё внимание, а значит, силу, забывая о том, что они всего лишь ключ, отпирающий тебя саму. Другой – это только повод и возможность заглянуть в себя и обнаружить там либо бесценное сокровище, либо забавную безделушку, а может быть, испуганного ребёнка или монстра, пожирающего тебя изнутри. Не отводи взгляда, и однажды за любым образом ты увидишь Богиню. Знай, Она – это настоящая ты.

Встань в полный рост, гордо расправь плечи, встряхни волосами и, упёршись ногами в Землю, коснись рукою Неба – вот твоя высшая привилегия, Женщина! Ты заполняешь собою оба мира. И они оба принадлежат тебе. Это не дано

даже Богам. Оцени величие и красоту этого Дара. Вспомни, кто Ты есть!

Люди перестали доверять друг другу. Они не верят словам. Слово потеряло силу и сделалось ложью. Но чувства лгать не способны. Прислушайся к своим чувствам и к чувствам ближних и дальних твоих. И ты услышишь негромкий голос Истины. Истина в чувствах, а не в словах! Кому, как не тебе, знать об этом!

Ты приходишь в этот мир со страстным желанием расписать его красками своих мыслей и чувств. Обычно тебе без труда удаётся окрасить всё в безжизненные тусклые тона. Иногда ты с бездумной щедростью расплёскиваешь вокруг целые реки всепоглощающей черноты. Но случается, ты извлекаешь на свет столько ослепительно ярких красок, что весь мир внезапно вспыхивает волшебным радужным разноцветьем. Ты поистине великая Художница, а мир – твоё послушное полотно.

Почему даже на неприглядной помойке кошка, роющаяся в отбросах, так величественна и невозмутима, полна достоинства и грации? И почему женщина, оказавшаяся на обочине жизни, столь жалка и принижена? Кошка на грязной уличной свалке и на роскошном золотом троне во дворце – всегда остаётся самой собой – кошкой. Она не властна над своей природой.

Тебе же дано играть любую выбранную тобою роль – в этом твоя уникальная особенность и твоя грандиозность. Ты можешь пасть ниже животного, но и способна подняться выше Небес. Тебе подвластно всё! Ты величайшая Актриса!

Женщина! Научилась ли ты принимать зло? Признавать его право на существование, даже сражаясь с ним? Вместе с предательством ты отвергаешь верность. А отвергая печаль, отказываешься от радости. Они не существуют друг без друга, как две стороны твоей ладони, как две половины сердца. Лишённая гармонии Единства, жизнь утратила бы подлинность и полноту. Вечное лето... Без зимы... без весны... без осени... Если ты хороша, то кто-то непременно должен быть плох. И этот кто-то плох благодаря тебе. А ты хороша исключительно за его счёт. Вы в долгу друг у друга. И оплатить этот долг можно, только поменявшись ролями.

Ты покидаешь этот мир, полностью истощив его, растоптав и уничтожив свою жизнь, истратив все силы, дарованные тебе на радость, обезобразив своё прекрасное тело, исковеркав свои чувства, навсегда утратив веру в себя и в других и опустошив свою истерзанную душу.

Разве так ты должна возвращаться Туда, откуда пришла? Почему твой уход всегда так мучителен и трагичен? Почему, прощаясь с миром, ты не одаришь его Любовью и Красотой, благословив каждую травинку и каждую капельку росы на ней? Не оттого ли, что твоё сердце слишком мало, чтобы вместить Землю, по которой ты ступала, и забрать её с собой?

Если очень долго притворяться, что живёшь, то можно в это поверить. Но стоит лишь однажды, заглянув за Грань, услышать властный зов Неведомого, как ты внезапно обнаружишь всю вымышленность и иллюзорность происходящего. Вихрь Тайны подхватит тебя и унесёт прочь из знакомого, обжитого мира причин и следствий Туда, где прошлое, настоящее и будущее сливаются в вечное здесь и сейчас.

Волшебство возможно только ночью, когда шумный и суетливый мир спит. Ты готова впустить его в себя? Оно при-

ходит к нам не через дверь разума. Распахни шире окно своего сердца и позволь звёздной бездне поглотить тебя. Оттолкнись ногами от скоротечных земных забот и... взлети, устремившись душою в Вечность.

Ты забыла, кто ты, откуда и зачем пришла в этот созданный для тебя мир. Знай: ты – дверь в Неизвестное, и только тебе одной дано открыть эту дверь. Но что скрывается за ней, чтобы стремительно ворваться или незаметно проскользнуть в твою доселе знакомую и вполне упорядоченную жизнь? Готова ли ты принять это нечто и всё то, что принесёт оно с собой?

Ты тратишь всё отпущенное тебе на Земле время на борьбу с собой и с другими. Ты хитришь, лжёшь, изворачиваешься, напряжённо просчитываешь ходы и плетёшь интриги, угрожающе машешь кулаками и трусливо прячешь голову в песок. Ты сражаешься с Жизнью, а надо всего лишь научиться доверять ей.

Твоё самое главное заблуждение состоит в том, что ты покидаешь этот мир с пустыми руками. На самом деле ты оставляешь только то, что принадлежит миру. Всё остальное ты забираешь с собой.

Каждое утро ты возвращаешься из Вечности, но все её бесценные дары беспечно теряешь по дороге. Там ты встречаешься со Смертью, но после пробуждения делаешь вид, что с нею незнакома. Ты всю жизнь искусно притворяешься и убедительно лжёшь самой себе, что у тебя нет ничего, кроме этого привычного мира людей и предметов, уместяющегося в твои пять органов чувств.

Иногда жизнь отнимает у тебя всё, чтобы ты, наконец, вспомнила о том, что принадлежит только тебе одной и что не в силах отобрать у тебя даже смерть. Это что-то всегда ждёт тебя у самого края бездны, чтобы стать твоим проводником в Неведомое, когда, благословив все свои ошибки и назвав их своим священным опытом, ты с отвагой воина и безмятежностью святого шагнёшь в зияющую перед тобой пустоту.

Ты так часто говоришь о любви... Взываешь к ней, молишь, отчаянно требуешь. Порой, чтобы вернуть её, совершаешь невероятные подвиги, а порой – глупые, безрассудные поступки. Ради неё идёшь на величайшие жертвы и на подлый обман. Во имя её клеветешь и предаёшь, мстишь и караешь, убиваешь и отрекаешься от жизни. Ты оскверняешь её ревностью и неверием, забвением и алчностью.

Она поднимает тебя выше небес, чтобы потом, больно ударив о землю, опрокинуть в придорожную грязь. Она способна пробудить в тебе самые низменные чувства, и она же возносит тебя к твоим Истокам. Ты уверяешь себя и других, что любовь движет тобой. Вот только что ты называешь этим словом?

Как можно быть счастливой, думаешь ты, зная, что в конце пути тебе предстоит встретиться со смертью один на один? И какой смысл бороться, если трагический итог этой встречи предрешён? Если бы ты только могла поверить, что смерть – не единственный способ покинуть этот мир! Твоё пребывание на Земле тотчас обрело бы смысл.

Увлечённый дорогой жизни, человек редко замечает перекрёстки и развилки. Не глядя по сторонам, он лихо несётся вскачь или бредёт наугад, хромая и спотыкаясь. Для него главное – не сбиться с дороги.

Но мудрость путника вовсе не в том, чтобы не свернуть с выбранного пути, а в том, чтобы, оказавшись на перепутье, не ошибиться в выборе направления. И дело тут не в конечной цели его земного путешествия (оно и впрямь всегда заканчивается одинаково), а в том, какие ландшафты его украсят.

Мы забыли, кто мы на самом деле. Охваченные страхом и неуверенностью, мы, как испуганные неразумные дети, разбрелись по планете и старательно делаем вид, что заняты серьёзными взрослыми делами. Мы боимся вспомнить о том, что мы потерявшиеся боги, и заявить об этом во всеуслышание. Ведь если мы признаемся в этом самим себе, нас ослепит и оглушит стыд за то, сколько непоправимых бед мы успели натворить.

Ты изнашиваешь свои чувства и мечты ещё быстрее, чем своё тело. Своими страхами и сомнениями ты истощаешь се-

бя и всё, что тебя окружает. Ты гордишься своими муками и страданиями, стремясь искупить несуществующую вину перед теми, кого ты не смогла или не успела сделать счастливыми. В угоду земным богам ты приносишь в жертву собственные таланты и дарования. Из лени или слабости ты предаёшь саму себя, отказываясь от своего божественного предназначения.

Ты предпочитаешь называть феерию жизни не волшебным праздником, а жестоким сражением и с лёгкостью отрёкаешься от своего женского начала, стараясь ни в чём не уступать мужчинам: ни в воинственности, ни в безжалостности, ни в рассудочности. Вспомни: твоя сила в смирении, в сострадании, в сердечности. Начни отдавать, а не требовать, прощать, а не карать, не держи оборону – сделай шаг навстречу своим страхам.

Научись признавать и принимать свои ошибки. Будь благодарна Судьбе за каждую. Это бесценные уроки, которые преподала тебе Жизнь. Все они выстраданы и оплачены твоей болью. Осуждая и виня себя за них, ты неразумно отвергаешь золотые слитки опыта, лишая свою душу возможности

приобретать то, для чего она предназначена.

Мгновения – это разноцветные осколки Вечности. И каждое способно даровать тебе бессмертие, если ты сумеешь удержать его в ладонях и разглядеть в нём отражение собственного величия.

Изю дня в день, из года в год ты упрямо сражаешься с Жизнью, восхищая миры и пространства своей неиссякаемой силой. Но, зная о печальном опыте всех ушедших поколений, неужели ты действительно надеешься одержать победу?

Не пытайся перехитрить Судьбу и получать больше, чем отдаёшь. Раньше или позже с тебя взыщут, и все долги придётся заплатить сполна. И хорошо, если отделаешься всего лишь деньгами или имуществом; хуже, если отнимут удачу и здоровье. А не захочешь расставаться ни с тем, ни с другим, берегись: расплачиваться придётся жизнями самых близких. Увы! Скрыться от безжалостных и неумолимых кредиторов

Судьбы пока не удалось ни одному из смертных.

Ты так часто жалуешься на Жизнь, забывая о том, как она милосердна и милостива к тебе, как заботлива и щедра, как часто прощает тебе зло, которое ты причинила себе и другим! Сколько она даёт тебе отсрочек и делает предупреждений, прежде чем... нет, не наказать, а только восстановить вселенскую гармонию, которую ты нарушаешь, пытаясь заставить этот мир служить твоему ошеломляюще глупому и напыщенному человеческому эгоизму.

Женщина! Как ты могла забыть о своём царском происхождении?! Ты по собственной воле отказалась взойти на престол, сделавшись бесправной рабыней, и при этом надеешься, что твои дети станут земными царями? Не бывать тому вовек! Разве ты не знаешь, что рабыня способна рожать только рабов?

Ты давно повзрослела и телом, и умом, но на этой лучшей из планет и поныне живут твои самые светлые и несбыточ-

ные наивные детские мечты и надежды. Почему они остались только мечтами? Не потому ли, что невесомые грёзы доступней и слаще, больше тревожат сердце и бередают душу, чем замыслы, обретшие плоть? Ведь даже самые удачные из них никогда не оправдывают твоих ожиданий, тая в себе неутолимую печаль разочарования.

Все мы изначально совершенны и только играем в несовершенство, искусно притворяясь слабыми и ничтожными. Наше совершенство позволяет нам играть в эту игру. Мы настолько совершенны, что не нуждаемся ни в чём прощении, потому что прощены ещё до совершения всех наших злодеяний. И это мучает нас больше, чем чувство собственной вины и кара небесная, которую мы призываем на свои головы.

Ты хочешь, чтобы мир и гармония поселились в твоём сердце? Запомни шесть простых истин. Первая: одиночества боится лишь тот, кто тяготится обществом самого себя. Вторая: неприятности одолевают лишь того, кто не умеет извлекать из них пользу. Третья: зависть гложет лишь того, кто озабочен достижениями других больше, чем своими собственными. Четвёртая: муки творчества испытывает лишь

тот, кто сам отказался от радости созидания. Пятая: беда настигает лишь того, кто не желал замечать её приближения. И шестая: смерть страшит лишь того, кто забыл о своём бессмертии.

Каждый может поделиться только тем, чем он обладает. Не требуй сердечности и участия от того, кто переполнен гневом и обидой, чтобы потом не винить его (пусть даже заслуженно) за боль, которую он тебе причинил. Сначала прояви терпение и понимание и попробуй исцелить его своей любовью и состраданием. Может быть, тебе это удастся, и взамен ты обретёшь силу и мудрость.

Если же ты не обладаешь ни одной из перечисленных добродетелей и сама ищешь того, кто залечил бы твои раны, то лучше сохраняй душевную дистанцию со всяким, чтобы по мере приближения не обнаружились самые неприглядные стороны его натуры.

О, сколь многим удаётся притворяться живыми, хотя они давно уже мертвы! У них даже получается выдавать себя за благополучных родителей, надёжных друзей и преуспевающих дельцов во всех сферах жизнедеятельности социума.

Этот мир всегда благосклонен к мертвецам. Живых он обычно оплёвывает и распинает, отдавая на суд разъярённой толпы.

Нельзя быть талантливым в разумных пределах. Нельзя быть мудрым наполовину. Нельзя быть частично порядочным. Нельзя быть чуточку щедрым. Нельзя быть слегка добрым. Нельзя быть святым на время. Но люди упорно стараются доказать обратное. Самое поразительное, что некоторым это удаётся. Во всяком случае, они так считают.

Человек забыл о том, что он носитель божественной искры, и настолько поверил в то, что он всего лишь разумная биологическая единица социума, что уже бессилён понять, что он делает по зову души и сердца, а что – в угоду общественному мнению.

Он так преуспел в своём стремлении производить впечатление на окружающих, стараясь вызвать у них одобрение или зависть, что порой готов даже идти наперекор потребностям и желаниям собственного эго. Он жаждет не счастья, а признания своих заслуг.

Мучительно трудно поверить в то, что жизнь наносит нам удар за ударом вовсе не для того, чтобы сбить нас с ног и растоптать, а чтобы заставить подняться с колен; а иногда хлещет наотмашь, чтобы остановить, когда мы несёмся навстречу собственной гибели. Порой, чтобы образумить своих неразумных чад, ей приходится быть суровой и даже жестокой. Но иногда это единственный способ спасти нас от окончательного саморазрушения.

Особь женского пола вспоминает о том, что она женщина, когда прекращает притворяться и лгать самой себе. В женщине пробуждается Женщина, когда она становится способна принять и полюбить себя такой, как она есть. В Женщине просыпается Царица, когда она осознаёт свою Красоту, Силу и Мудрость. Женщина становится Богиней, когда начинает боготворить Себя.

Наступает момент, когда тебе кажется, что ты сражена наповал и от твоей жизни остались только руины. Но на самом деле пострадала всего лишь твоя гордость, или твоё имуще-

ство, или твой статус. Если тело и разум ещё подчиняются тебе, то ты ничего не потеряла, потому что всё остальное — это не ты.

Жаль, что о своих безграничных возможностях ты узнаёшь всего дважды: когда приходишь в этот мир и *ещё* не можешь ими воспользоваться, и когда ты его покидаешь и *уже* не можешь. Но что мешает тебе умереть при жизни, чтобы родиться заново?

Всё то малое и ничтожное, чем ты гордишься и дорожишь, принадлежит не тебе, а твоему телу и будет отнято у тебя вместе с ним. Дух же твой владеет сокровищами несметными, которые и за чертой небытия пребудут с тобой вовек. Почему же о тленном и скоротечном ты так усиленно печёшься, а о вечном избегаешь даже вспоминать?

Миллионы глиняных кукол, рассчитанных всего на одну жизнь, наивно верят, что обладают душой. Знайте: это право ещё нужно заработать. Неужто вы и впрямь думаете, что бес-

смертный свободный Дух-исполин согласится запереть себя в тесную клетку человеческого тела только для того, чтобы прожить в нём жалкую, пустую жизнь пигмея, наполненную ничтожными заботами и деяниями своей недолговечной оболочки?

Не принимай правду за Истину. Правда – порождение ума, а значит, относительна. Она опирается на факты и существует только как антипод лжи, поэтому нуждается в подтверждениях и доказательствах. Истина – дитя Духа, а значит, всеобъемлюща и самодостаточна.

Твой обидчик в ответе лишь за свои действия и слова, направленные против тебя, но не за чувства, которые тебе пришлось пережить. Всю ответственность за свои переживания несёшь ты сама. Зачем же отравлять себя гневом и злобой?

Мы, люди, – семена, брошенные на Землю рукой Создателя. Ветер Судьбы несёт нас по пыльным дорогам Жизни, словно ненужный сор. Снег забвения заметает наши следы.

И немногим посчастливится прорасти.

Ты удивляешься, отчего Судьба так безжалостна к тебе, почему не даёт передышки, вновь и вновь подводя к опасной черте? Но ведь это единственный способ напомнить тебе о том, что ты всё ещё жива. Увы! Ты вспоминаешь об этом только перед лицом смерти.

Не спеши принимать помощь от всякого, кто подаёт тебе костыль. Научись обходиться собственными ногами. Подобный благодетель с лёгкостью превратит тебя в калеку.

Тебе не нужна сила – ты обходишься слабостью. Тебе не нужна мудрость – ты обходишься невежеством. Тебе не нужна любовь – ты обходишься привычкой. Тебе не нужен Бог – ты обходишься религией. И на это столь доступное и достижимое, что имеешь и чем довольствуешься, ты тратишь целую жизнь.

О женщина! В твоих ладонях уместается Вечность, а ты не можешь удержать даже Землю. Ты способна подняться в небо, но забиваешься в щель. Твоё предназначение – владеть, а ты покорно выбираешь рабство. Весь мир принадлежит тебе, а ты соглашаешься на жалкие крохи. Что же заставит тебя признать, наконец, своё величие и явить миру всё своё великолепие?

Величайшая возможность, дарованная тебе твоим Создателем, – это право совершать ошибки. Несравнимо большая награда – это способность их признавать. Но наивысшая твоя привилегия – это умение превращать ошибки в собственные достижения.

Ты называешь клетку, в которую забралась, своим миром; догмы, которым следуешь, – своими убеждениями; накопленные сведения – знанием; свою слепоту – здравым смыслом; невежество – верой; а факты своей биографии – жизнью.

Если отнять у тебя то, что было вложено и вбито родителями и учителями, что у тебя останется действительно твоего? Знай: истинно твоё только то, с чем ты пришла Оттуда, и то, что ты сможешь унести с собой Туда.

Ты стучишь, но не открывают. Ты просишь, но не дают. Ты зываешь, но не откликаются. Ты ищешь, но не находишь. И ты теряешь веру... Почему? Потому что ты ищешь Его, а надо искать Себя. Потому что ты веришь в Него, а надо верить в Себя. И тогда ты поймёшь, что Он и Ты – Одно.

Ты удивляешься, почему одни процветают и благоденствуют, а другие терпят лишения и пребывают в беспросветной нужде? Знай: этот мир щедр и обходителен с теми, кто берёт в долг, и неумолимо жесток к тем, кто платит по счетам.

Если ты увидела своё отражение в грязной луже, это вовсе не означает, что тебя коснулась грязь. Если ты побывала в

храме, это вовсе не означает, что тебя осенила Божья благодать.

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.