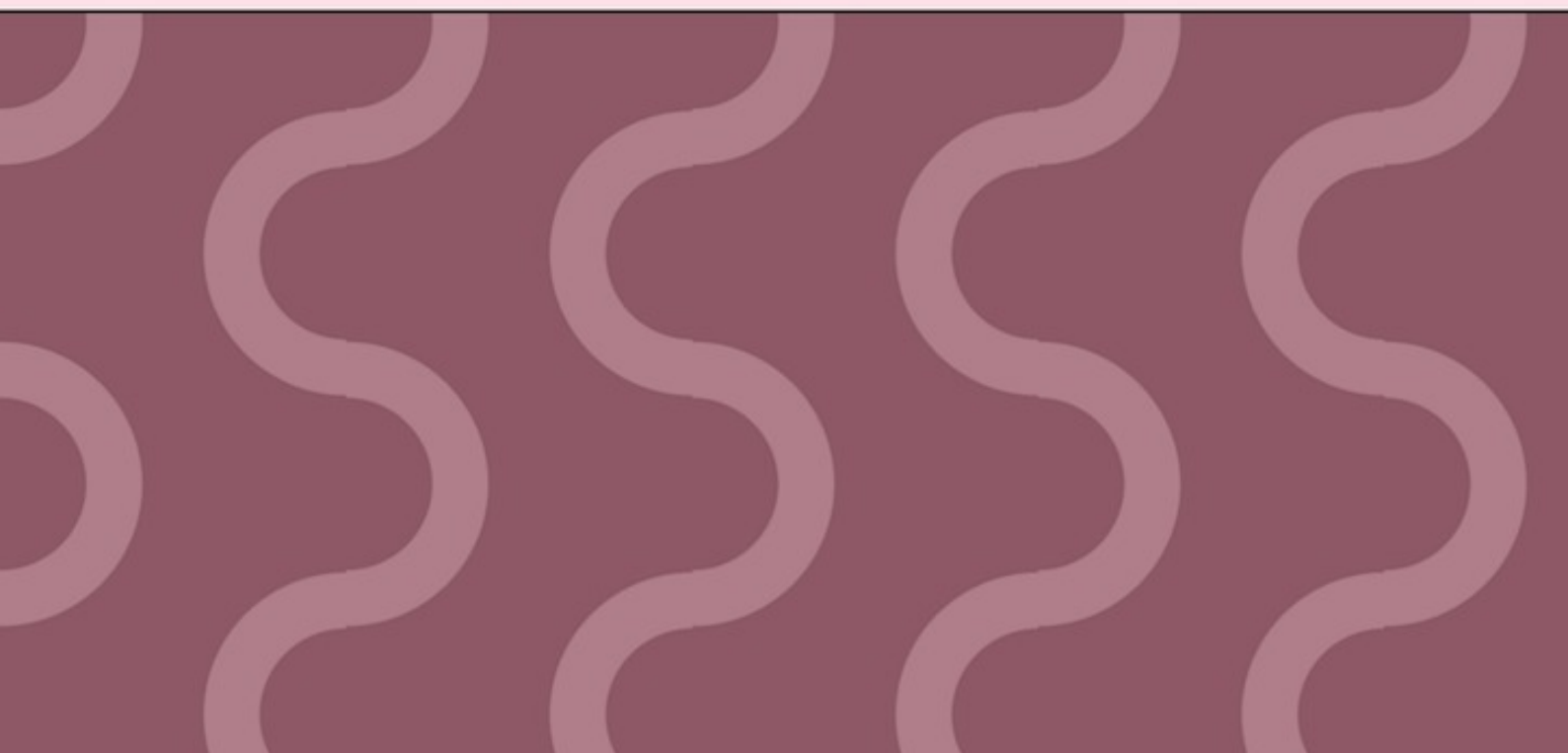


Гоша Юджиф

*Беседы
об осознанных
сновидениях*

Книга 1



Гоша Юджиф

**Беседы об осознанных
сновидениях. Книга 1**

«Издательские решения»

Юджиф Г.

Беседы об осознанных сновидениях. Книга 1 / Г. Юджиф —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833140-4

В книге представлены материалы, техники перепросмотра и методика создания дубля. Расскажем, что же такое энергетические сновидения, узнаем, как входить в осознанное сновидение прямым методом, не засыпая. Все, о чем я здесь рассказываю, было пережито лично мной. Все результаты достигались при должном приложении усилий, нестигаемом стремлении к их достижению и стратегическом подходе к разрешению сложных ситуаций.

ISBN 978-5-44-833140-4

© Юджиф Г.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Беседы об осознанных сновидениях	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Беседы об осознанных сновидениях

Книга 1

Гоша Юджиф

© Гоша Юджиф, 2016

ISBN 978-5-4483-3140-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Всем привет! Меня зовут Гоша. С конца 80-х годов прошлого столетия я занимаюсь вопросами самостоятельного развития человека. Изучая разнообразные, древние философские и эзотерические трактаты, работы современников, применяя многие методы лично на себе, мне удалось выработать метод саморазвития или, как мне нравится называть, познания мира. При разработке метода я руководствовался идеей о том, что метод должен быть свободным от излишней мистификации, что он должен быть независим от какой бы-то ни было религиозной парадигмы, что он должен в себе сочетать достижения современной науки и наследие предков, чьи познания мира, возможно, превышали современные. В результате долгих лет поиска, практики, анализа и оптимизации я осознал достаточно простую и очевидную истину: все с чем мы имеем дело в этом или каком бы то ни было другом мире – есть результат наших действий. Самых простых и очевидных действий, которые мы считаем обыденными, или повседневным. Последовательность таких действий, совершаемых преднамеренно, или природная склонность существа к совершению каких-либо последовательностей действий, я назвал Деланием. Именно осознание результата своего положения, здоровья, жизненной ситуации, духовных достижений как Делание и лежит в основе метода.

На этих страницах представлены материалы, техники и методики достижения разнообразных состояний тела, ума и осознания, которые были разработаны с использованием метода Делания. Все, о чем я здесь рассказываю было пережито лично мной. Ни один предлагаемый метод не основывается на данных социологических опросов, которые так любят современники. Все результаты достигались при должном приложении усилий, нестигаемом стремлении к их достижению и стратегическом подходе к разрешению сложных ситуаций. Я считаю, что достигается все то, что мы в действительности Делаем! И в нашей жизни очень важно понимать, а что же мы Делаем по-настоящему? И достижение такого понимания является одним из аспектов этого метода – Делания.

Логическое продолжение работы над методом – это передача его людям. Тем искателям, которые хотят и готовы получить в свои руки эффективный инструмент управления собой, своим телом, умом и осознанием; инструмент взаимодействия с миром, который может коренным образом изменить их жизни. И если Вы – тот самый искатель, то я буду рад поделиться с Вами опытом на практических занятиях, семинарах и, отчасти, здесь.

1. Беседы об осознанных сновидениях

Встречи с Гошей Юджифом.

Март 2013 года.

Наша сегодняшняя встреча посвящена явлению, которое часто в народе зовется осознанным сновидением. В действительности перед встречей я посмотрел, что представлено в интернете на эту тему и, честно говоря, был немножко разочарован тем, чем народ занимается. И сегодня хотел бы рассказать не о тех осознанных сновидениях, которые присутствуют в интернете, а о немножко других сновидениях, о другом понимании осознанности. Дело в том, что как мне представляется, у каждого занятия должна быть какая-то цель, какое-то развитие, какой-то результат. На сегодняшний день, осознанные сновидения в той формулировке, в которой они присутствуют в интернете и вообще в каких-то источниках они не подразумевают наличие какой-то перспективы. Они не подразумевают приложение каких-то усилий. Не дают понятия необходимости приложения усилий, то есть не объясняется для чего это делается. И в основном это носит развлекательную тематику. То есть вы можете легко войти в осознанное сновидение, понять, что вы спите, путешествовать куда-то...

– *Все остановилось на книге Реутова Хакеры сновидений?*

– Скажу честно, книги Реутова я не читал. Я знаю, что у хакеров сновидений было две книги. Одна книга это истории. Другая – это техники, но ни одну, ни вторую прочитать не довелось. Руки до прочтения не дошли. Возможно, современники опираются на труды Реутова – этого я никак не прокомментирую. Хочется рассказать о другом.

У всех складывается впечатление, что осознанные сновидения – это некоторое состояние, в которое присутствует знание, что вы спите. Мне всегда интересно, какую ценность имеет знание о том, что вы не спите?

– *Управление сном.*

– Нет. Вот вы не спите и знаете, что не спите, вот ценность этого знания какая-то есть? И очень непонятная, призрачная ценность знания во сне. Ну, вот я сплю и что? Управление сном. Что вы называете управление сном?

– *Управление сюжетом сна. Что-то изменить, сделать выбор самостоятельно.*

– Насколько самостоятельно? А как долго? Понимая, зачем вам это нужно, какой инструмент вы используете? ... Выбор. Какой выбор? Вы уверены, что этот выбор вам не снится, как и все остальное? Может быть, это сон о том, что вы сделали какой-то выбор, основываясь на какие-то свои предпочтения либо какую-то свою необходимость. Может быть такое в принципе?

– *Теоретически может.*

– Да. Это краеугольный камень. Как понять действительно ли делается выбор или мне все это снится? Когда вы делаете выбор в повседневной реальности, вы понимаете, на чем он основан? Понимаете? Вы понимаете те обуславливающие факторы, которые на вас действуют, когда вы делаете этот свой выбор. Или не совсем?

– *Нет. Почему? Понимаю.*

– Абсолютно, полностью?

– *Не абсолютно естественно...*

– Вот. То есть, получается, когда мы делаем выбор, мы делаем не абсолютно осознанный, а выбор, основанный на каких-то обуславливающих факторах. То есть в любом случае, мы выбираем, опираясь на что-то. Понятие осознанности, которое описано в древних книгах... Был такой древний мудрец Васиштха, он говорил, что осознанность – это понимание своей обусловленности. То есть это не понимание того, что я нахожусь в определенном состоянии,

а это понимание тех обуславливающих факторов, которые действуют на вас в данный момент. И хочется поговорить об этих вещах, о том, какие факторы, обуславливающие, на нас влияют. Нас интересует один фактор. Фактор абсолютной обусловленности. То есть фактор обуславливающий смысл нашего существования. Вообще, как говорится в традиции Кастанеды, маги достигали обуславливающего фактора и свою жизнь проживали с одной единственной обусловленностью. То есть они следовали одной этой обусловленности. Это конечно большой секрет. Никто его не знает и он выдался вот так вот запросто, только что.

– Какой секрет?

– Какой секрет? Секрет магов древних. Они говорили, чтобы проскочить мимо орла, достаточно сделать перепросмотр. Но они немного слукавили. Между строк, они упоминают, что нужно выполнить последнее задание орла. А последнее задание орла – это выполнение той функции, которая обуславливает вообще всю нашу Жизнь. То есть, в принципе, мы, как бы, ищем её. Но это получилась дальняя перспектива. Я забегаю немного вперед. Теперь поговорим всё-таки о сновидении.

Мы рассматриваем сновидение с точки зрения некоторых способностей, некоторых качеств человека, которыми по определению древних мы являемся. Они (древние) определили, что человеческое существо представляет из себя две вещи. Одна вещь – это воля. Вторая – разум. То есть, как было сказано метафорически, левая и правая половины – это с одной стороны воля, с другой – разум. Они утверждали, что в нашей повседневной жизни левая сторона – воля находится в некотором ущемленном положении. Человек использует разум во всех своих действиях, опираясь на разум. И из-за этого он находится в некотором диссонансе с пространством. Потому что человек в своих действиях, опираясь на разум, уходит от своего предназначения, не следует ему.

– От источника?

– Да. От источника. Углубляется в какие-то эгоистические мотивы. И преследуя собственные цели, непонятно на чем основанные, непонятно на что базирующиеся, он переживает, как на Востоке это называют «страдания». Человек, страдает до тех пор, пока он не следует Пути своего Предназначения. Если он выходит удивительным образом к Пути своего Предназначения, то соответственно все Пространство начинает ему помогать. Потому что каждый его шаг не становится не шагом последнего эгоиста, негодяя и мерзавца, а становится шагом человека или существа, через которое мир в Пространство транслирует свое Намерение. Это основная парадигма учения – Учения Источника. (Терминология может меняться).

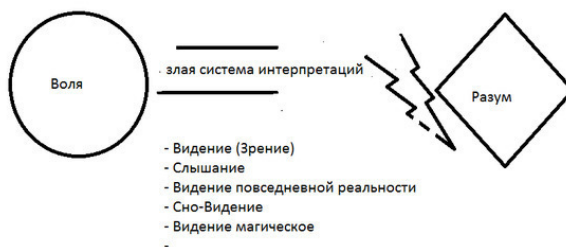


Рисунок 1

Рисунок 1. Схема ЗИС (Злая Система Интерпретаций)

Что мы имеем? Мы имеем некоторое образом явленное существо, которое является некоторым проявлением Абсолюта. Этот Абсолют проявляется в мире посредством, как утверждают древние маги – Воли. То есть то место, которые называется точка сборки, древние

указывают, что сборка осуществляется восприятием выбора эманации Орла. Осуществляется исключительно посредством Воли. Они также утверждали, что именно в этом месте происходит осознание и преобразование воспринимаемых сигналов, воспринимаемой энергии в некоторые образы. Тем самым, они обозначили, что наше восприятие базируется на таком феномене, которое называется

Видение. Но помимо этого, иногда, в редких случаях присутствует слышание. Почему я хочу обратить внимание именно на эти два фактора? Потому что если почитать йога-сутра Патанджали, то Патанджали указывает на то, что есть так называемое состояние «самадхи», которое проживают йогины. Это состояние самадхи делится на две большие категории. Одна большая категория – это различающая самадхи, в которой присутствуют визуальные образы и звуки. Причем йогины утверждают, что эти звуки не относятся к мыслительному процессу. То есть в состоянии самадхи мысль остановлена. И присутствует виденье и слышание. Фактически достижение состояния самадхи по йогинам (у них свои методы достижения) они приводят к переживанию непосредственного преобразования воспринимаемых сигналов в какие-то визуальные образы, в какое-то виденье.

– *Принимают сигналы?*

– Да. Фактически виденье, о котором мы говорим – это ближайшее состояние к воспринимаемой реальности. Само виденье оно одно навсегда и везде. Само виденье делится на три состояния.

*Видение повседневной реальности.

*Виденье в сновидении.

*Обычное зрение, как бы это странно не звучало, относится к феномену виденья.

Со зрением здесь немножко иная ситуация, чем с виденьем повседневной реальности и со сновидением. Потому что зрение – это виденье, обусловленное работой разума, во-вторых, между волей и разумом есть такая гигантская конструкция, которая...

– *Зрение – низший уровень?*

– Нет. Зрение это не низший уровень. Это очевидный уровень. Зрение – это то виденье, с которым мы имеем дело каждый день. Зрение это видение, но оно обусловлено. В принципе, обусловленность виденья есть на каждом этапе: и в видении повседневной реальности и в сновидении. И это виденье обуславливается злой системой интерпретаций

Система интерпретаций – вещь достаточно хорошая. Потому что она позволяет структурировать все воспринимаемое, переводить в понятные образы и каким-то образом это использовать в нашей деятельности. В сновидении также работает система интерпретаций. Единственный недостаток конструкции (системы интерпретации) в том, что она работает как блокирующий фактор. То есть разум определяет по каким-то критериям важные моменты в этой системе и постоянно закликивает все воспринимаемое и возвращает его к восприятию только важных для него элементов. То есть разум из всего потока восприятия оставляет только те вещи, которые для него важны. Он в принципе фиксирует само восприятие. Сигналов поступает гораздо больше, чем он выбирает. Он фиксирует восприятие, и человек в результате этого ведет себя достаточно однообразно. То есть человек выбирает одинаковые поступки, принимает в своей жизни одинаковые решения. У человека есть свои предпочтения, хотя нет никаких оснований с точки зрения физиологии не предпочитать что-нибудь иное. Кому-то нравится диско, рок, классическая музыка. А то, что с точки зрения физиологии это одинаково ценно. С точки зрения восприятия это является равнозначными вещами. Об этом люди не задумываются, потому что они ограничены своим разумом и трагедия в том, что в повседневной реальности наша система интерпретаций нашим разумом достаточно ограничена и что происходит в Осознанном Сне, когда практикующий понимает, что он спит? Происходит, на мой взгляд,

величайшая трагедия. Разум, который понимает, в каком состоянии он находится – проникает в сновидение.

А сновидение, в отличие от обусловленного разумом виденья повседневной реальности ближе к виденью, как к таковому. И получается, что разум начинает ограничивать виденье, которое мы имеем в сновидении. Он (разум) начинает блокировать видение и в результате многолетних опытов и тренировок люди не имеют возможности больше нескольких мгновений, фактически нескольких секунд, пребывания в сновидении, в котором практикующий пытается перенести свой разум в качестве контролирующего элемента.

А теперь о хорошем. Из-за такого положения вещей достаточно отчетливо видно, почему с одной стороны маги американские и с другой стороны древние йогины работали по усмирению разума. Потому что разум помеха видению. Он не враг – блокировать его не нужно, но нужно каким-то образом упорядочивать и они разработали методы, которые этот разум успокаивают. И успокоенный разум дает переживания видения в разных состояниях. Будь то видение повседневной реальности или/и Осознанные сновидения. Самое интересное, что йогины и маги утверждали примерно одно и то же, что в состоянии молчания разума мы имеем возможность воспринимать истину (если дословно).

Древние маги искали в своей деятельности свободу. И они видели свободу в освобождении от стереотипов восприятия. У этого поиска свободы есть еще один момент. Свободное восприятие, вышедшее на уровень видения. Они (маги) утверждали, что это восприятие – непосредственно энергия. Непосредственно Энергия Вселенной в таком виде, как она протекает. Казалось бы, зачем наблюдение энергии? Ну, вот есть энергия, пусть она течет. Что с того? В действительности, видение энергии – это архиважный момент для существа. Иными словами, обращение внимания на некоторую Силу. Они утверждали, что мы отождествляемся с тем, что видим. То есть, если мы видим хаос и разруху мы отождествляемся с хаосом и разрухой, становимся хаосом и разрухой. Если мы видим негативные вещи, то соответственно с ними себя отождествляем. Маги это понимали и выбрали другой объект для своего наблюдения – отождествления. Они начали искать проявление Силы. И смотреть на эту Силу. Чтобы самим становится этой Силой. При чем, у них был интересный подход. Они определили сразу работу с разумом. Каким образом? Они сказали: разум нас не интересует. И этим подходом всю психологию они оставили психологам. Кому нужно разбираться, почему разум работает таким образом – разбейтесь. Мы поступаем по-другому. Мы оставляем разум ему (разуму) и занимаемся вопросами исключительно видения. Всячески прилагаем усилия для того, чтобы настроить свое восприятие на новый объект и получить в результате этого некоторые изменения. Изменения, как в существе (то есть в самом себе).

Если обратиться к восточным трудам, то там есть практика, которая называется гуру-йога. Это когда практикующий ученик для того, чтобы отождествиться с разумом какого-то великого просветленного или святого – он представляет этого великого святого, и считается, что в момент визуализации этого святого его разум отождествляется и сознание ученика, таким образом, подтягивается к сознанию учителя.

– *А можно поподробнее?*

– В традиции Бон и Дзогчен подход интересный. Они в своих практиках объединяют несколько элементов. С одной стороны, выполняя какое-то действие, они используют ум, визуализирующий образы. Второй элемент – это голос, поют мантры. И третий элемент – это тело, они делают мудры. И если смотреть на их службу – очень занятно: поют мантры, пальцами «строят» мудры и еще что-то себе представляют. Механизм понятен. Мы отождествляемся с тем, на что мы смотрим. Если мы смотрим на Силу – мы становимся Силой. Наше поведение меняется. Становится сильным. Наше мировоззрение меняется, становится устойчивым.

Наш выбор меняется. Он становится конкретным. А если мы на силу не смотрим, а смотрим посредством разума на то, что нам подкидывает средства массовой информации, то мы становимся слабыми, чахлыми и так далее.

Потому маги, говоря, что их не интересуют дела людей и увели свое восприятие совершенно в иную область. И этот уход открыл новые перспективы. Есть такое понятие, как расширение сознания. Что такое расширение сознания с точки зрения современной традиции? Сколько я не пытался понять, честно говоря, я так и не понял, но расширение сознания с точки зрения древних магов, происходило в погоне за энергией. Они понимали, что им, как существам, для выполнения каких-то действий необходима некоторая Сила, которая будет им способствовать. Не хочется давать определение слову «энергия», потому что это всегда вводит в заблуждение. Что такое погоня за энергией? Когда они (маги) ушли от переживаний состояния разума к состоянию переживания видения, будь то в сновидении или нет, они по сути дела начали накапливать эту самую энергию. То есть, чем больше ты с ней отождествляешься, тем больше ты ей обладаешь. Расширение сознания, как оказалось, это некоторый вид деятельности, который не входит в обычную деятельность, в некоторые области пространства, которые не затрагиваются обычной жизнью. В эти области пространства попасть легко даже в повседневной реальности.

В обычной повседневной реальности для того, чтобы уйти из положения своего восприятия в положение некоторое иное, как мы только что выяснили достаточно выполнить гуру-йогу. Понятно, что это не ритуалы, не пение. Гуру-йога в повседневности – это следование за каким-то человеком. То есть фактически нас окружает масса людей, которые находятся в иных областях восприятия, и чтобы нам выйти за границы иного себя, достаточно следовать. Понятно, что никто не говорит о понятии «навсегда» или «до смерти». Следовать какое-то время. Пока вас комфортно за ним следовать. Например, вы находите человека, занимающегося поездками по экзотическим местам, прибываете к нему. Он не отказывается. И вы следуете какое-то время вместе с ним. Другой вариант, когда вы, общаясь с каким-то человеком в обычной, жизненной ситуации, выбираете его точку зрения. То есть вы, отказавшись от своей, выбираете точку зрения чужую. Все боятся этого маневра. Потому что он кажется смертельным. Нам кажется, если я уступлю, то мне не жить. Я – это уже не я. На самом деле, ничего такого, чтобы не отталкивать точку зрения и пытаться с ней разобраться. Мы пытаемся проникнуть в это пространство, которое представляет из себя этот человек. В повседневной реальности, взаимодействие с людьми дает микро-сдвиги расширения сознания.

Но маги были хитрыми. Они определили, что в процессе видения, переживая состояние видения и имея достаточно стройную и понятную систему интерпретаций. Они знали их обусловленность такая-то. Их восприятие работает именно таким образом, именно по таким-то причинам. Было все четко упорядочено и понятно. Когда присутствует порядок в системе интерпретаций, в область видения начинают проникать (энергии). Это процесс спонтанный. Никаким образом он не контролируется. Мы не можем проникнуть туда, куда мы не знаем. Но мы можем создать условия для проникновения чего-то неведомого в наше пространство восприятия. Они создавали такие условия для проникновения каких-то энергий в пространство восприятия. Учились концентрировать на них свое видение. И таким образом, они получали больше энергии, с другой стороны они расширяли свое сознание, имея возможность смотреть на мир с разных сторон. То есть их виденье было шире. И они на одно и то же смотрели уже не глазами человека, а глазами некоего существа, который видит не только форму, а которое уже видит некий скрытый смысл.

Мы не сказали, что такое энергия. Мне нравится определение энергии, которое я вычитал из книги по квантовой физике. Автор книги утверждал, что энергия – это то, что приводит к изменениям. То есть, если система изменяется – она обладает энергией. **Энергия** – это то, что приводит к изменениям.

Продолжаем **о расширении сознания**. В поле восприятия проникают какие-то энергии, и это проникновение возникает в разных состояниях. В состоянии видения повседневной реальности такие проникновения называются по-разному. То лазутчиками, то союзниками. Мы сейчас говорим об энергиях человеческой полосы. В сновиденном состоянии эти энергетические вкрапления в наше восприятие называются неорганическими существами (лазутчиками). Взаимодействие с этими энергиями, с этими неорганическими существами приводит к выходу восприятия практикующего в область восприятия этих существ либо этих энергий. То есть, концентрируя внимание на малых энергетических всплесках, они добивались усиления энергетических всплесков и их непосредственное восприятие. В этом не затейливом механизме скрыт метод работы с повседневной реальностью. Он заключается в том, чтобы в повседневной реальности обнаруживать слабые проявления чего-то, концентрировать свое внимание на этих слабых проявлениях и выходить в область этих проявлений. То есть этот механизм касается всего.

Вся наша жизнь такая, какая она есть по одной причине. По причине, что разум блокирует систему интерпретаций, закликая её на восприятии одних и тех же объектах и чтобы ее изменить достаточно каким-то образом, либо остановив разум, либо направив его восприятие на объекты, возникающие в пространстве, изменить свою жизнь между действий. Слабые проявления у Карлоса Кастанеды назывались знаками. Следовать за этими проявлениями – это некоторый принцип взаимодействия с миром. Нравится называть его диалог с миром. Это, когда вы обнаруживаете проявления, на них реагируете, и каким-то образом вступаете во взаимодействие. Проявление и взаимодействие с этими энергиями происходит не на уровне разума. Потому что разум всегда «против», у разума всегда четкая картина.

– *А что это тогда? Интуиция?*

– Это Воля. Воля – действующее начало. Все эти старания с расширением сознания – всё это вокруг того, чтобы развить центр воли.

Воля вступает во взаимодействие. Воля определяет событийное поле, которое возникает вокруг человека. Но при условии, что разум в некоторой степени усмирен. Понятно, что остановка внутреннего диалога, которая является непосредственным проявлением разума, приводит к возникновению обстоятельств – проявления воли, видения, сновидения. Понятно, что сновидение, как практика используется не для того, чтобы «очень хорошо полетать, зацепившись за провода», посетить какие-то места и поразвлечься. А конкретно для того, чтобы созерцать непосредственно Силу. Для того чтобы расширив свое сознание, развиваться. Все истории с осознанными сновидениями – это истории развития сознания в некоторое другое сознание – нечеловеческое.

Проблематика описана. Теперь сами практики. Практики в повседневной реальности: остановка внутреннего диалога, гуру-йога и так далее. А вот с осознанными сновидениями практики на сегодняшний момент определяют две: прямое и не прямое вхождение. Непрямое вхождение – это когда человек вдруг понимает, что он спит. Это относится к спонтанным проявлениям восприятия определенного сновидения и в принципе нас эта часть не интересует.

– *Чем отличается энергетическое сновидение от не энергетического?*

– **Энергетическое сновидение отличается от не энергетического тем, что в обычном сновидении вы знаете, что вы спите, а в энергетическом вы обращаете своё внимание на энергию и тем самым становитесь сильнее. Тем самым ваше сновидение становится качественнее, глубже.**

Итак, продолжаем. Прямое вхождение это когда вы входите в сновидение при засыпании непосредственно. Очень интересный момент. Он крайне редкий.

Непрямые техники лучше и почему ими занимаются под утро. Человеку с нормальным взаимоотношением с пространством, когда энергия в процессе взаимоотношений не теряется,

а наоборот накапливается в принципе спать нет необходимости. Необходимость во сне возникает в результате, например усталости. При достижении некоторого уровня энергии, то есть когда человек ее накапливает, у него начинается изменяться состояние. У него возникает видение. Он углубляется в этом видении. Можно сказать, он (практикующий) уходит в сновидение. Не засыпая, люди начинали уходить. То есть всему виной энергия. Под утро мы имеем выпавший организм, который пополнил свою энергию и, так как еще не успел заняться повседневной деятельностью, этот энергетический потенциал смещает его восприятие. Человек понимает, что он спит и случается осознанное сновидение. Днем происходит то же самое – дневной потенциал еще не исчерпан. Вы ложитесь на некоторое время, в это время происходит некоторое пополнение. И вот они вы собственно, в осознанности. Но это все спонтанные методы. Нас интересуют не спонтанные и нас не интересуют методы использования энергии, которая возникла в результате пополнения, в результате компенсации потерь. Нас интересует набор энергии. То есть мы сознательно, каким-то образом повышаем свой энергетический потенциал и к вечеру подходим не с упавшим уровнем, а «бодрячком», то есть подготовленными. И это бодрое состояние позволяет в очень короткие сроки.

Знаете, бывает такое состояние – вы не можете уснуть, ворочаетесь. Почему вы не можете уснуть? Потому что нет сил – изменить состояние как следствие отсутствия энергии. В глубоком преклонном возрасте люди страдают бессонницей. Почему? Потому что они не могут перейти в то состояние, то есть они не могут перейти в то состояние, где их энергетический потенциал каким-то образом пополнился.

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.