

ЭДДИ ШТЕРН

ONE SIMPLE THING

**ПОЧЕМУ ЙОГА
РАБОТАЕТ?
НОВЫЙ ВЗГЛЯД
НА НАУКУ ЙОГИ**

ПРЕДИСЛОВИЕ ДИПАКА ЧОПРЫ



Эдди Штерн
One simple thing: почему
йога работает? Новый
взгляд на науку йоги
Серия «Йога. Искусство
управлять собой»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63434393

One simple thing: почему йога работает? Новый взгляд на науку йоги:

Эксмо; Москва; 2021

ISBN 978-5-04-113128-9

Аннотация

Эта книга блестяще выстраивает связи между древнейшими учениями индийских мудрецов и современным светским обществом. Опираясь на современные нейронауки, древнюю мудрость и собственный опыт, автор рассказывает, как регулярная практика йоги может преобразовать наше тело, нервную систему, мозговую деятельность и, таким образом, кардинально изменить качество нашей жизни к лучшему.

Эдди Штерн – всемирно известный учитель и исследователь йоги, соавтор мобильного приложения «The Breathing», руководитель международной конференции

«Yoga&Science». Он практикует и изучает йогу, санскрит и смежные дисциплины с 1987 года.

Содержание

Предисловие доктора Дипака Чопры	6
Введение	12
Глава 1	16
Слово «йога»	24
Концентрация	26
Йога как путь	33
Садхана, средство	37
Глава 2	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Эдди Штерн
One simple thing: почему
йога работает? Новый
ВЗГЛЯД НА НАУКУ ЙОГИ

Моей Королеве и моей Красавице посвящается.

ONE SIMPLE THING: A New Look at the Science of Yoga
and How It Can Transform Your Life

Eddie Stern, foreword by Deepak Chopra

Copyright © 2019 by Edwin Stern, foreword copyright ©
2019 by Deepak Chopra

Published by arrangement with North Point Press, a division
of Farrar, Straus and Giroux, New York.

Дизайн обложки – Даниил Сергеев

Фото, авторское право: www.healthwire.fm

© Коробова М., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие доктора Дипака Чопры

На первый взгляд может показаться странным, что ум представляет собой проблему для человека. Еще более странным будет утверждение, что ум и есть проблема для самого ума. Свидетельства страданий, которые приносит людям их мышление, все больше проявляются в современном обществе (согласно одному из статистических исследований, число американцев, проходящих длительный курс приема антидепрессантов, удвоилось по сравнению с 2010 годом; людей, принимающих на регулярной основе препараты от беспокойства, стало на миллионы больше). Любое решение, способное положить конец такого рода страданиям, будет приветствоваться с огромной надеждой и облегчением – или так можно полагать.

Ум способен настолько потеряться сам в себе, что сама идентичность человека становится запутанной, противоречивой и неясной. Когда Руми спрашивает: «Кто есть я? Посреди всего потока мыслей», то его слова находят отклик в каждом современном человеке. Абсолютная хаотичность ума пугает, и попытка найти спасение от страданий, погружаясь в очередную поток мыслей, не работает.

Проницательная, написанная очень выразительным язы-

ком и охватывающая широкий спектр тем книга Эдди Штерна о йоге предлагает оптимистичный взгляд на перечисленные выше вызовы. Эдди не ограничивается одним только терапевтическим аспектом йоги. В главах этой книги представлено исцеляющее знание основ философии йоги, объясняется универсальность этого учения, его потенциал помощи уязвимым сообществам и людям, скованным самым жестоким видом страдания, включая заключенных в тюрьмах. Исцеление посредством «одной простой вещи», регулярной и преданной практики йоги, является сутью послания автора.

Принять необходимость исцеления непросто, и особенно необходимость исцеления человеческой психики. Руми противостоял уму, преисполненному, казалось бы, случайными мыслями. Наше сознание сейчас перегружено видеоиграми, социальными сетями и интернетом. Это показалось бы совершенно незнакомым жителю средневековой Персии и Древней Индии. И все же Руми, как и любой другой пробудившийся человек, знает, что люди проводят всю жизнь в отрицании, страхе перед своими собственными импульсами и желаниями, которые управляют ими. Часть такой жизни – социальный конформизм и полная уверенность в том, что самые темные аспекты психики нужно подавлять.

Когда Уильям Блейк прогуливался по улицам Лондона XVIII столетия, «печать бессилия и горя», которую он видел на лицах встречаемых прохожих, была результатом «умом выкованных цепей». Это выражение я запомнил и долгое время

храню в глубинах памяти. Когда ум функционирует одновременно как тюремный надзиратель и как заключенный, поиск возможности остановить психические страдания кажется в высшей степени затруднительным. Даже попытка мотивировать людей к этому утомительна.

Эдди Штерн обладает большим опытом преподавания и чтения лекций на тему йоги. Он хорошо понимает, как мотивировать своих учеников и тех, кто только делает первые шаги в изучении йоги. Лично для меня самой увлекательной частью книги стало аккуратное выстраивание связи между древнейшими учениями индийских мудрецов и современным светским обществом. В настоящее время йога находится на гребне популярности, но тренды изменчивы. Эдди знает, что без регулярной практики йоги, без целостного представления о ее потенциале существует реальная опасность того, что йога станет преходящим явлением.

Традиционное учение представляет йогу как единение, что означает преодоление идеи об отдельности «я» от мира. Разделенность является противоположностью единения, а эта раздвоенность, которая проникла в каждого из нас, — это отделение ума от его собственной природы. Вы можете подходить к изучению йоги с разных сторон. Такая возможность предоставляется этой книгой. Клетки почки, сердца или легкого уже объединены в своем естественном состоянии. Клетки не сомневаются в своем существовании. Они функционируют как одно целое и предлагают нам модель

жизни как единого потока энергии и разума. Именно эта взаимосвязь между умом и биологией является основной линией учения Эдди Штерна о йоге.

Можно обратиться к другим неприятным признакам разделенности. Они выражаются в трудностях в отношениях между людьми, социальных разногласиях и всевозможных видах саморазрушительного поведения, включая разного рода зависимости, которые людям свойственно скорее усугублять, чем устранять. Однако учение йоги изначально нацелено на разъединенность человека с его собственной природой. Если бы этого конфликта внутри нас не существовало, ум не был бы врагом самому себе. Тело не было бы заброшено как нечто не заслуживающее внимания, или то, чего принято сторониться или даже стыдиться (исключение составляют люди, одаренные совершенными и прекрасными телами, но и они вынуждены столкнуться с неизбежностью течения времени и старением).

Йога учит нас тому, что мы не можем решить проблему внутренней разобщенности, находясь в этом состоянии. Пока мы остаемся разобщенными, это подавляет нас. С этим состоянием можно работать тремя путями: смириться, исправить его или же отстраниться от него. К сожалению, и эти три способа обречены на провал по той же самой причине. Ум, который предпринимает попытку смириться со страданием, – это тот же самый ум, который испытывает состояние разделения. Фрагментированный ум подобен Шалтаю-Бол-

таю, чье падение неверно истолковано. Несомненно, королевская конница и даже вся королевская рать не смогут восстановить разбитое яйцо. Но и Шалтай-Болтай сам себя не сможет собрать. В этом и заключается настоящая проблема.

Йога помогает разрешить эту дилемму через утверждение истин, которые затем переносятся в практику йоги и медитации. Я уже привел пример истины, согласно которой мы не можем решить проблему, находясь внутри нее. Вот еще несколько истин из моего понимания.

Решение проблемы находится на уровне сознания, которое по своей природе является целостным, завершенным и неделимым.

Сознание, выступая источником всего творения, неизменно и вечно пребывает в своей чистой, неделимой форме.

Когда ум соединяется со своим источником – чистым сознанием, тогда решение найдено. Оно приходит не от попыток прекратить страдания, а через переживание состояния наполненности.

Тело, мозг, ум и Вселенная – это разные проявления сознания. Каждое из этих проявлений является саморегулирующимся, так же как и само единое целое. Клетка способна обеспечивать сохранность и благополучие своей жизни, находясь в состоянии совершенного баланса. То же верно на каждом уровне природы.

Когда теряется способность к саморегуляции, глубинной причиной этого считается потеря связи с целым. Пережива-

ние состояния чистого сознания помогает восстановить баланс. Это возвращает тело, мозг, ум и Вселенную в состояние единства.

Я знаю, следование йоге для возвращения Вселенной к ее естественному состоянию кажется невероятным, а само такое заявление – слишком масштабно для раскрытия на одной-двух страницах. Но когда йога возвращает нас к источнику и позволяет нам испытать состояние пробуждения, происходит не что иное, как преобразование нашей реальности вместе со всем остальным, вместе с нашей Вселенной.

При всей своей нынешней популярности йога в Индии окутана умопомрачительными сложностями, философскими спорами, бесконечными пререканиями по поводу древних текстов, соперничеством учителей и систем, которым не видно конца. Я глубоко восхищаюсь Эдди Штерном за то, что он внес ясность и понимание в этот беспорядок. Будущее зависит от этой ясности и чуткости.

Подводя итог, нужно сказать, что эта книга – самый деликатный и доступный для понимания способ принятия йоги во всем ее потенциале. Поскольку потенциал человека безграничен – еще одна истина о сознании, йога открывает доступ к области возможностей, которые в противном случае были бы закрыты для ограниченного «я». Штерн не дает нам забыть о нашем нетронутом потенциале, что, возможно, является ключевым уроком, нашедшим отражение в его учении и его жизни.

Введение

Весной 2010 года ученый-исследователь и физиотерапевт по имени Маршалл Хейгинс пришел в мою студию йоги в Сохо, в Нью-Йорке. Он хотел узнать, заинтересован ли я в разработке протокола научного исследования об изучении позитивного влияния йоги на состояние при гипертонии среди афроамериканского населения. Двадцатью двумя годами ранее я предпочел путешествие в Индию обучению в колледже. И с тех пор большую часть времени проводил в поездках по Индии, обучаясь, практикуя и читая все, что имеет отношение к йоге. Я чувствовал себя уверенно в этой тематике, но совершенно не знал даже самых основных принципов науки. Передо мной сидел хорошо образованный человек. Он предполагал, что я знаю что-то, и нуждался в моей помощи. Обладая или не обладая научными познаниями, я, конечно, ответил «да». Я даже не догадывался о том, что эта встреча перенесет мое внимание с изучения и запоминания древних текстов к исследованию того, что дает возможность йоге быть такой эффективной практикой.

Как один человек с болью в спине, другой – с повышенным давлением, третий – с проблемами пищеварения, а кто-то – в поисках смысла своей жизни могут прийти на один класс йоги, делать одни и те же базовые асаны и выйти, не только чувствуя себя лучше, но и с ощущением, что про-

блемы, которые не давали им покоя, отступили? Как, выполняя одну и ту же практику йоги, людям удавалось снизить уровень стресса, облегчить болевые ощущения в теле, улучшить функцию сердечно-сосудистой системы, снизить необходимость в лекарствах при диабете, почувствовать себя счастливее, реже злиться, улучшить сон и пищеварение? Если дать телу возможность, оно само восстановит нарушенный баланс. Оказалось, что позы йоги необязательно должны быть выполнены «хорошо» или «правильно», для того чтобы проявились эти положительные эффекты. Независимо от жесткости или гибкости тела, легкое оно или тяжелое, здоровое или нет, йога работает. Я предполагал, что это может быть связано с нервной системой, но не был уверен в том, как именно. Поэтому я начал изучать эту тему и беседовать с докторами.

Эта книга стала результатом моего исследования (а также тридцати лет практики йоги). Беседуя с врачами, я узнал о западном понимании нервной системы. Я был знаком с тем, что традиционные тексты йоги говорили о нервной системе, поэтому мог находить сходства, выдвигать гипотезы и затем обсуждать свои умозаключения со специалистами в области медицины. Я всегда старался понять, являются ли мои идеи и догадки значимыми в их восприятии. Так шаг за шагом идеи, которыми я делюсь в этой книге, приобрели окончательный вид. Я познакомился с изумительными исследованиями под руководством докторов Стивена Порджеса, Шир-

ли Теллес, Бетани Кок и многих других. Я обращаюсь к их трудам множество раз в этой книге, чтобы пролить свет на научное понимание йоги как эффективной практики для саморегуляции нервной системы.

Два важных вопроса возникли в моем уме в процессе исследования.

1. Где пересекаются сознание и биология? Проявляет ли сознание себя через нашу биологическую конструкцию или наша биология и есть манифестация сознания? Мы человеческие существа, и йоги использовали тело (биологическое по природе) для путешествия внутрь, к более «глубинным» уровням сознания. Это означает, что тело и сознание каким-то образом взаимосвязаны.

2. Является ли счастье физиологическим опытом? В процессе поиска ответа на вопрос, что является нашей истинной сутью, с помощью практик йоги, использующих тело, дыхание и ум, можем ли мы найти глубокий внутренний покой и счастье, которые присутствовали бы в нашей физиологической системе? Исходя из того, что мы используем тело в любом аспекте йоги, мне казалось логичным, что счастье не может быть чисто психической конструкцией, а является *интегрированным в нашу физическую систему и может быть найдено во внутренних механизмах нашего тела*. Возможно, трансценденция лежит за пределами телесного, но как насчет обычного счастья и понимания своей природы? Счастье

как психическая конструкция кажется чем-то невозможным. Мы не способны удержать мысль в своем уме дольше чем на секунду или две. Как тогда мы можем удержать состояние счастья *в уме*? Вероятно, счастье существует где-то глубже. В индуистских философских школах счастье не эквивалентно удовольствию, а отождествляется со смыслом и предназначением. Мы стремимся не к счастью, а к познанию своей глубинной внутренней сути. Мы стремимся найти самих себя. Это опыт, приобретаемый через физиологию? Или тело и ум являются одним целым, а опыт – их органическое продолжение?

Эти вопросы определили направление моих исследований. Как оказалось, нервная система – общий и ключевой компонент для их изучения. Древние индуистские тексты учат, что наука йоги состоит не в совершенствовании асан, а в совершенствовании отношений между телом, умом и духом, чтобы практикующий мог понять глубочайшие тайны бытия. Эти учения и учение моего гуру побудили меня к этому путешествию и пробудили во мне жажду к изучению поставленных вопросов. Эта книга познакомит вас с исследованиями в области глубинных нейробиологических механизмов, которые помогают объяснить, как и почему йога оказывает благотворное влияние на наше тело в целом, на наш ум и весь мир и как мы можем найти счастье, смысл и свое предназначение с ее помощью.

Глава 1

Что такое йога?

Если и существует духовная практика, которую высмеивали, даже издевались и подгоняли под различные стереотипы на Западе, то это йога. А почему нет? Западные йогины – легкая мишень для насмешек. Со всеми нашими прическами-гульками, дорогими леггинсами, семенами чиа, смузи, сумками для ковриков через плечо, продолжительными ретритами, кристаллами, намасте-приветствиями, пением мантры «ОМ» и повсеместным сидением со скрещенными ногами – материала для шуток предостаточно. Пару столетий назад, во времена британской оккупации, йогины в Индии попали под взоры первых путешественников, которые никогда раньше не встречали ничего подобного. Тогда они тоже были объектом насмешек и клеветы¹. Джон Овингтон в 1689 году рассказывал о «мучительных и противоестественных позах» обмазанных пеплом философствующих бродяг, прозванных факирами по аналогии с персид-

¹ Sebastien Manrique, *Travels of Fray Sebastien Manrique 1629–1643*, vol. 1 (New York: Routledge, 2016), <https://books.google.com/books?id=pAckDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Travels+of+Fray+Sebastian&hl=en&sa=X&ved=0a-hUKEwjTuJCn8ZPbAhVrp1kKH-calD3YQ6AEIMzAC#v=onepage&q=Travels%20of%20Fray%20Sebastian&f=false>.

скими аскетами. Последних определили в одну категорию с индуистскими йогинами. Вооруженный и высоко организованный орден аскетов Нага Саньяси² оказывал сопротивление господству Ост-Индской компании, и с середины 1700-х по начало 1800-х годов Нага Саньяси и мусульманские факиры были постоянными организаторами восстаний и атак против Ост-Индской компании в Бенгалии. Это привело к массовым репрессиям в отношении всех отшельнических сообществ³.

Сам факт, что европейцы определили Нага Саньяси, факиров и йогоinov более мирных орденов в одну категорию опасных и жестоких аскетов, возможно, стал причиной того, что йога перестала быть популярной в Индии в 1700–1800-е годы. Несмотря на то что йогины считались опасными, грязными и лживыми мошенниками (и даже в наше время есть тому примеры), практика и философские принципы йоги выдержали эти непростые времена и обрели новое рождение с появлением Шри Кришнамачарьи⁴, Свами Шивананды⁵ и

² Познакомьтесь с замечательной книгой Ananda Bhattacharya «*A History of the Dasnami Naga Sannyasis*».

³ David N. Lorenzen, «Warrior Ascetics in Indian History», *Journal of the American Oriental Society* 98, no. 1 (Jan. – Mar. 1978): 61–75, https://www.jstor.org/stable/600151?origin=crossref&seq=1#page_scan_tab_contents.

⁴ Публикация Кришнамачарьи 1934 года, «Yoga Makaranda», была подготовлена по приказу махараджи Майсора. Публикация была направлена на возрождение практики йоги, которая исчезала из культуры Индии под влиянием Запада. «Наша собственная молодежь, которая обладает необходимыми навыками и разумом для сопротивления иностранцам, я уверен, возродит и восстановит нашу

продвижением йоги на Запад в конце 1800-х. По состоянию на 2014 год, с премьер-министром Нарендрой Модии, активным популяризатором и практиком йоги, Индия начала набирать обороты в развитии этой древней практики⁶. Предложение Модии о проведении Международного дня йоги было поддержано всеми странами, представленными в ООН, и помогло Индии восстановить свой статус первенства в мире йоги. Найдутся и те, кто скажет, что Индия своей связи с йогой никогда не теряла. Однако в конце 1980-х я провел много времени в путешествии с севера на юг Индии в поисках учителей, и встретил лишь немногих. В 1990-е в Майсоре было всего две или три школы йоги, а теперь их число приближается к пятидесяти. В настоящее время Майсор считается одной из столиц йоги в Индии. В большей степени благодаря

культуру».

⁵ Свами Шивананда из Ришикеша дважды совершил путешествие через всю Индию для распространения знаний о йоге и духовности. В 1950 году он отправился с севера на юг, посетив также Шри-Ланку (в то время Цейлон) и встретился с миллионами людей во время путешествия. Его заметки собраны в книге «*Sivananda's Lectures During All India and Ceylon Tour*», 1950, в редакции Swami Venkatesananada (Rishikesh, India: Divine Life Publications, 2009).

⁶ Annie Gowen, «India's New Prime Minister, Narendra Modi, Aims to Rebrand and Promote Yoga in India», *Washington Post*, December 2, 2014: «Шрипад Йессо Наик, новый министр йоги Индии, мечтает увидеть день, когда “приветствие солнцу” и поза собаки головой вниз будут так же популярны на своей родине, как и во всем мире». https://www.washingtonpost.com/world/asia_pacific/indias-new-prime-minister-narendra-modi-wants-to-rebrand-and-promote-yoga-in-india/2014/12/02/7c5291de-7006-11e4-a2c2-478179fd0489_story.html?utm_term=.0e4cd7edc2a3.

влиянию Паттабхи Джойса. Ситуация в сфере йоги в Индии претерпела значительные изменения.

Йога пришла в Америку в 1800-х. С тех пор она основательно ассимилировалась в нашу культуру. Хотя американцы и изучали тексты йоги – Ральф Уолдо Эмерсон любил «Бхагавадгиту», – очень немногие действительно занимались ее практикой. Однако за короткий срок в чуть более два столетия миллионы людей самых разных социальных групп и убеждений начали практиковать йогу. В 2017 только в Соединенных Штатах более 36 миллионов людей занимались какой-либо формой йоги – и не только те, кто находится на пути духовности. Йогу практикуют школьники, пожилые люди, люди, заключенные под стражу, люди, страдающие ПТСР, пациенты больниц и те, чья жизнь наполнена стрессом⁷. Йога дает утешение всем и свободна от дискриминации.

Важно отметить, что США продолжают оставаться центром столкновения различных культур. В 1960-е годы у нас появились East meets West («Восток встречает Запад») и движение хиппи. Тогда молодое поколение пыталось освободиться от оков военного режима и ограничивающих идеалов семейной жизни. По моим наблюдениям за эволюцией в сфере йоги за последние тридцать лет, теперь это скорее можно

⁷ Беглый поиск в интернете выдаст список многих организаций, которые предоставляют такие услуги. К примеру, Фонд Дэвида Линча (David Lynch Foundation) специализируется на обучении трансцендентальной медитации ветеранов, женщин, которые были освобождены из рабства, а также школьников.

описать как «Запад поглощает Восток». Свободная форма принятия духовности столкнулась с консюмеризмом. А это – прямая противоположность того, что предполагается в качестве главных эффектов йоги. Премьер-министр Модии заявил, что йога является частью культурного наследия Индии, что соответствует действительности. Но в то же время Запад принял йогу как собственное дитя, и она в Соединенных Штатах приспособилась к здешним условиям необычными способами, включая секуляризацию медитативной практики.

Мне сложно разделить древнюю культуру Индии – или индуизма – от практики йоги. Я не уверен, что превращение медитативной мистической практики в полностью светский фитнес-тренинг может быть хорошей идеей. Как только вы убираете медитативный аспект йоги из практики, может ли она по-прежнему называться йогой⁸? С другой стороны, йога доказала свою независимость от религии. Это наглядно представлено разнообразием воззрений практикующих, в числе которых есть как приверженцы какой-либо религии, так и нерелигиозные люди, которые практикуют йогу, потому что она успокаивает ум, снижает уровень стресса.

⁸ К примеру, процесс о йоге в Энсинитесе, Калифорния, в 2015 году, где суд пытался установить разграничение между йогой как практикой, направленной на эмоциональное благополучие общества, и йогой как религиозной практикой: *Steven Sedlock et al. v. Timothy Baird et al.*, Court of Appeals, Fourth Appellate, Division One, State of California, D 064888, April 3, 2015, <https://cases.justia.com/california/court-of-appeal/2015-d064888.pdf?ts=1428084026>.

са и способствует большей внутренней ясности. Со мной практикует один пастор. Он использует время выполнения техники глубокого дыхания, чтобы поразмышлять о предстоящей воскресной проповеди. Раввин с помощью практики находит тишину, которую устная молитва не способна ему дать. Все иудео-христианские традиции имеют мистические ветви, внутри которых встречается прямой контакт с божественной силой, но подобные мистические течения часто считаются маргинальными. Восточные традиции не создавали деления между мирским и священным. Йога, ритуал и мир вокруг воспринимались как одно целое, они были мистическими по своей сути. В наше время мы часто забываем, что есть разница между религией и мистицизмом, догмой и размышлением. Но именно в этом преимущество йоги. Это легко доступный нам мистицизм. Йога неизменно приводит в состояние созерцательности. Обычно это происходит с первого раза, когда вы ложитесь и как следует отдыхаете после практики.

Хотя некоторые элементы йоги глубоко переплетены с традицией индуизма, многие другие – нет. В древних текстах не раз упоминается о том, что практика йоги превосходит культуру, время, место и то, что мы сейчас называем религией⁹. Несмотря на то что йога действительно происходит

⁹ Прочтите строфу 2.31 «Йога-сутр»: «Однако ограничения приобретают характер великого обета, когда они распространяются на всех, независимо от класса, государства, времени рождения или характера деятельности (любого человека)». (*Jātideśakālasamayānavichhinnāḥ sārvaḥaḥmā mahāvratam*).

из Индии и уходит своими корнями в философскую систему индуизма, она доказала свою непревзойденную способность к адаптации: люди занимаются йогой на каждом континенте, независимо от культурной среды, к которой они относятся. Что удивительно, миллионы людей, регулярно практикующие йогу, имеют очень похожие результаты: они чувствуют себя лучше, отмечают большую ясность в мыслях, улучшение здоровья, и в большинстве случаев им становятся более очевидны их задачи и цели. Это отсылает к одной из основ индуистской традиции, которая носит имя «Вечный Путь», или Sanatana Dharma. Одна из основных идей индуизма заключается в том, что каждое живое существо имеет предназначение и что мы должны стараться жить так, чтобы это предназначение было исполнено в течение жизни. И с этой позиции я вижу все преимущества йоги.

Так многое в этом мире разделяет нас: политика, религия, спортивные команды, все наши личные мнения, идеи и суждения. Достаточно редко можно найти то, что нас объединяет. Йога – одна из таких вещей. Она способна помогать нам преодолевать скрытые различия. В ее основе – ясность ума, сострадание, эмпатия, доброта, любовь и забота. Все эти состояния и эмоции превосходят религию, отличия и все, что отделяет нас друг от друга. Это напоминает о существующей связи между нами. Конечно, мы нечасто можем увидеть отражение этих качеств в современной рыночной системе, но когда речь идет об эффектах практики йоги, часто они бы-

вают одинаковыми у многих людей. Мне это кажется чрезвычайно интересным, и это одна из тех вещей, которые подтолкнули меня к вопросу: в чем заключается внутренний механизм, который позволяет самым разным людям ощутить эффективность практики йоги, в независимости от того, каким типом йоги они занимаются?

Слово «йога»

Слово «йога» (*yoga*) имеет несколько значений. Среди них «объединение», «концентрация», «путь» и «отношение». Само слово происходит от корня *yuj*, что означает «обуздывать» или «соединить». Поэтому слово «йога» чаще всего ассоциируется с идеей объединения. Древний санскритский грамматист Панини писал, что существует два определения слова «йога» в зависимости от его применения. Первое – *yujir yoge*, используется для описания действия по присоединению или обузданию. Например, при запрягании вола в телегу. В самых ранних учениях древнего канона «Санатана Дхармы», то есть «Ведах», слово «йога» использовалось именно в этом значении. Но для обозначения практики йоги, которая была выделена в качестве духовной дисциплины в поздние годы периода «Упанишад» (800–500 гг. до н. э.) словообразование произошло от *yuj samadau*. Это означает (приблизительно), что йога – это особенный тип концентрации, который называется *самадхи* (*samadhi*)¹⁰. Самадхи значит «погружение», и это естественная склонность ума – быть погруженным во что-либо, будь то мысли, объекты, ра-

¹⁰ Patañjali, *Yoga Philosophy of Patañjali: Containing His Yoga Aphorisms with Vyāsa's Commentary in Sanskrit and Translation with Annotations Including Many Suggestions for the Practice of Yoga*, с аннотацией Swami Hariharānanda Aranya (Albany: State University of New York Press, 1983), 3.

бота, идеи, влюбленность или собственные цели. Когда речь идет о погруженности ума, своего рода абсорбции духовными устремлениями, говорят, что ум принимает форму того, что является предметом размышления. В итоге это глубокое погружение приводит к пониманию и познанию нашей истинной природы. На самых глубинных уровнях самадхи практикующий обретает знание о своей внутренней сути, или о себе.

Концентрация

Около двух тысяч лет назад мудрец (риши) Патанджали собрал существующие на тот момент учения о йоге и систематизировал их в форме, известной как сутры. Такая форма авторства, как сутры, подразумевает, что автор не создал систему или написал оригинальный труд, а скомпилировал учения, практики и методы, которые уже существовали. Собрал их под одним заголовком. В индуизме существует шесть философских школ. Каждая имеет свой сборник сутр, который содержит их учения¹¹. Для йоги таким текстом являются «Йога-сутры» Патанджали, и он содержит сто девяносто шесть сутр. Сутра – это короткое предложение, несколько слов из которого имеют развернутое значение. Краткие комментарии других мудрецов и святых, которыми они дополнены, восполняют детали и открывают более тонкие смыслы того, о чем говорит сутра. Обычно они достаточно сложны для понимания без дополнительного разъяснения.

Патанджали в «Йога-сутрах» объяснил, что *самадхи*, высшая форма концентрации, является техническим термином для врожденной способности ума быть поглощенным объек-

¹¹ К этим шести относятся «Брахма-сутры», «Йога-сутры», «Пурва-Миманса-сутры», «Вайшешика-сутры» (или «Канада-сутры»), «Санкья-сутры» и «Ньяя-сутры».

том созерцания. Патанджали – не единственный, кто пытался описать йогу, но его труд считается одним из наиболее содержательных. Другие тексты о йоге, которые появились позже сутр Патанджали, описывают другие конечные цели практики, но всех их объединяет одна общая идея – о том, что для достижения своей цели вы должны быть способны сфокусировать ум. Патанджали во второй сутре своей книги определяет суть *йоги* как способность выборочного исключения всех посторонних мыслей или движений, которые происходят в уме. Это нужно для того, чтобы выбрать направление действия ума или необходимый фокус внимания¹². Как сказал мой учитель санскрита Вьяс Хьюстон, «*Йога-сутры*» служат дорожной картой для внутреннего сознания. Эти краткие, лаконичные афоризмы, наполненные смыслом, ведут нас через самые глубокие слои нашего ума, сознания и реальности. Многие из учений, которые содержатся в этих сутрах – отдельные из них мы обсудим в этой книге, – поразительно актуальны для нас сегодня. Почему так? Это объясняется тем, что ум современного человека ничем не отличается от человеческого ума, который существовал две или даже пять тысяч лет назад. Мы страдаем, боремся, испытываем радость и желания, мы стараемся понимать, исследуем. Сам поиск, попытка узнать себя, понять, кто мы на самом деле и что мы здесь делаем, не новая идея для нас. По сути, это неизменная часть человека. Именно этот импульс стал

¹² Yogaschittavritti nirodhah, *Yoga Sutras* 1.2.

причиной создания систем йоги тысячи лет назад, и он же движет людьми в их практике йоги сегодня.

Самый первый комментарий к «Йога-сутрам» был написан древним мудрецом Вьясой (другим, не моим учителем санскрита). В нем он говорит о пяти основных состояниях ума¹³. Мы можем с ясностью увидеть, что эти пять состояний совсем не изменились за две тысячи лет. Первые два не способствуют практике йоги, но остальные три – да. Однако только последние два состояния способствуют самадхи, то есть полной поглощенности.

Вот эти состояния ума.

1. Беспокойное.
2. Притупленное.
3. Рассеянное.
4. Однонаправленное.
5. Полностью подконтрольное.

**СЛОВО «ЙОГА» ИМЕЕТ НЕСКОЛЬКО
ЗНАЧЕНИЙ. СРЕДИ НИХ «ОБЪЕДИНЕНИЕ»,
«КОНЦЕНТРАЦИЯ», «ПУТЬ»
И «ОТНОШЕНИЕ».**

Человек с беспокойным умом никогда не захочет практиковать йогу, потому что он (или она) неспособен сфокусироваться хоть на какой-то промежуток времени. Ум скачет с места на место, никогда не задерживаясь даже на мгно-

¹³ Patañjali, Yoga Philosophy of Patañjali, 1.

вание, как при дефицитном расстройстве внимания. Мне встречалось много людей с синдромом нарушения внимания, которые весьма продуктивны и успешны, но страдают от неспособности последовательно заниматься йогой. Такие люди порой находят, что практика трансцендентальной медитации легче им дается. Человек в притупленном состоянии ума одержим своими проблемами, которые он постоянно пережевывает, прокручивает и детализирует. Мы все сталкивались с конфликтами и разочарованиями такой силы, что невозможно думать или говорить о чем-то другом. Иногда до такой степени, что близким или друзьям хотелось потрясти нас и закричать: «Да забудь уже об этом!» Притупленный ум с большим трудом справляется с каким-либо типом медитативной практики и по причине этого состояния способен быть одержимым исключительно собственными проблемами. Обсессивно-компульсивное расстройство – крайний пример проблемы притупленного ума.

Именно рассеянный ум является тем состоянием, в котором большинство из нас впервые обращается к практике йоги. Мы способны сконцентрироваться на небольшой промежуток времени, но затем снова возвращаемся в рассеянность. С этим состоянием ума знакомы почти все практикующие йогу: мы можем ненадолго сфокусироваться, но затем наш ум начинает блуждать. Способность поймать блуждающий ум и снова направить внимание туда, куда нам нужно, является одним из ключевых навыков, которые мы тре-

нируем во время практики йоги. Это возможно, даже если ум склонен отвлекаться. Один из отличительных признаков рассеянного ума состоит в том, что он может находиться в покое в одно мгновение, а в следующее – становиться беспокойным. Состояние переменчивости, которое происходит в рассеянности, – это также состояние, которое учит нас «приручать» силу внимания. Мы получаем возможность поработать над навыком «отлавливать» ум, когда он становится беспокойным. Люди с таким типом ума знают, что им нужно заниматься йогой или медитацией. Им знакомы и состояние покоя, и рассеянность, и они хотели бы усилить свою способность к тому, чтобы находиться в более спокойном и расслабленном состоянии. Считается, что ум человека, впервые обращающегося к йоге, преимущественно относится к третьей категории, состоянию рассеянности. Если вы узнаете в себе человека, который легко поддается рассеянности, то у меня для вас есть хорошая новость: вы идеальный кандидат для практики йоги!

Два последних состояния ума – однонаправленное и полностью контролируемое – это те состояния, в которых может произойти самадхи. «Мы должны иметь в виду, – сказал Свами Харихарананда, – что наша психическая слабость состоит только в неспособности удержать свои хорошие намерения в уме. Но если колебания ума преодолены, мы можем сохранить постоянство в своих добрых намерениях и таким образом быть наделенными психической силой. С тем, как

будет расти спокойствие (ума), эта сила также будет прибывать. Кульминация этого спокойствия – самадхи»¹⁴. Мне особенно нравится эта цитата, потому что ее идея проста. Йога не о том, чтобы ограничить ум фиксированными рамками фокуса внимания или тело – сложностью позы. Она о покое и наполнении ума естественным для него умиротворением. Эта естественная внутренняя характеристика ума скрыта слишком напряженными мыслительными процессами. Иногда, когда я сижу в медитации, я не делаю ничего, только чувствую эту умиротворенность внутри. Как и многие, я довольно строг по отношению к самому себе. Я предпочитаю критику комплинтам, потому что хотел бы приблизиться к совершенству. Дифирамбы прошлым достижениям только мешают увидеть то, над чем все еще необходимо работать. Однако нет необходимости исправлять все подряд. Иногда можно позволить всему быть таким, как есть. Так вот, когда я сижу и чувствую естественную умиротворенность внутри, ощущение покоя действительно приходит само по себе. Это снимает напряжение, поскольку умиротворение – это не то, за что мы должны бороться. Это то, что уже в нас есть. Нужно только позволить ему проявиться чуть сильнее.

В последних двух состояниях ума из списка Вьясы – одноподчиненном и полностью контролируемом состоянии – происходит самое глубокое переживание самадхи. Оно также известно как «состояние йоги». В одноподчиненном

¹⁴ Ibid., 8.

состоянии ума вы можете остановить свое внимание на любом объекте, который выберете для медитации: дыхании, мантре или чем-то еще, на любое количество времени. Это непростая задача. Не так уж легко удержать ум на чем-то одном даже всего на несколько секунд. В полностью контролируемом, или сдержанном, состоянии ума нет мыслей, нет колебаний и нет объекта, отдельного от вас, на который был бы направлен ум. Разделение на субъект и объект прекращается, оставляя нелокализованное сознание в качестве единственного переживания. Все, что вы видите, слышите, ощущаете – запах или прикосновение, – переживается как сознание. В самых глубоких состояниях самадхи больше не существует объектов, остается только субъект. Он называется *вишеша* (vishesha), или то, что осталось, после того как переменчивые объекты мира перестали влиять на наше восприятие. Иногда об этом говорят как о «единстве сознания».

Йога как путь

Южноиндийский мастер йоги Шри К. Паттабхи Джойс писал, что слово уога имеет несколько значений. Среди них «отношение», «средство», «объединение», «знание», «сущность» и «логика»¹⁵. Паттабхи Джойс был уникален в описании практики йоги с позиции одной из сутр Патанджали. В ней говорится, что йога есть *упайя* (*ирауа*), путь¹⁶. Какого рода путь имеется в виду? Путь, который приводит к отсутствию заблуждений в уме посредством специального типа умственной дискриминации, который ведет к самопознанию, проницательности. Это позволяет нам отличить состояние осознанности от «кинофильма» нашей жизни, мыслей и желаний, которые проецируются на экран. Следовательно, практика йоги – это средство освобождения от обусловленного мышления.

Джойс пишет:

«Допустим, значение слова “йога” – упайя (ирауа), что означает путь или дорогу, которой мы следуем или посредством которой мы можем достичь чего-то. Тогда каким путем нам следует идти? Что или кого мы должны желать достичь?»

¹⁵ Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala: The Original Teachings of Ashtanga Yoga Master Sri K. Pattabhi Jois* (New York: North Point Press, 1999), 4.

¹⁶ Vivekakhyātir aviplavā hānopāh, *Yoga Sutras* 2.26.

Ум должен стремиться достичь лучшего... путь утверждения ума в нашей истинной природе должен называться йогой»¹⁷.

Идея црауа перекликается с понятием «отношение», которое Джойс перечисляет одним из первых в своем списке определений термина «йога». Через йогу и смежные медитативные практики мы обретаем близкие отношения со своим телом, дыханием, умом, эмоциями и ощущением предназначения. Эта близость с самим собой ведет к большей уверенности в себе и лучшему пониманию себя и своей роли в мире. Это естественным образом вызывает более глубокий вопрос, которым мы задаемся: кто я за пределами моего тела, эмоций, мыслей или воспоминаний? Это наши главные вопросы в жизни: кто я? Что я здесь делаю? Моя учительница английского в девятом классе, миссис Джейн Бендетсон, перечислив эти вопросы в качестве самых важных, добавила к ним еще один: каким должен быть мой следующий шаг? Эти вопросы, признаться, единственное, что я запомнил из старших классов.

Йога, в первую очередь, это практика. Йогины считали, что мы должны относиться к практике точно так же или с такой же ответственностью, как к чистке зубов каждый день. Посредством практики асан йоги (поз) и дыхания, чему посвящены отдельные главы этой книги, мы очищаем наше тело изнутри, а также укрепляем мышцы, кости, внутренние

¹⁷ Jois, *Yoga mala*, 4–5.

органы, нервную систему, ум и эмоции. Небольшая практика дает хорошие результаты. Не обязательно практиковать часами подряд каждый день до изнеможения. Все, что нам нужно, – это убедиться, что выполнение небольшой ежедневной практики становится приоритетом для нас, и мы продолжаем это делать, пока практика не стала привычкой, регулярной частью нашей обыденности или частью ритуала, который задает ритм нашей жизни. Любая практика только тогда приносит плоды, когда выполняется регулярно и добросовестно. Одна из самых часто цитируемых сутр Патанджали, 1.13, говорит как раз об этом:

Sa tu dirgha kala nairantarya satkara sevito drdha bhumih.

**Мы можем укорениться в практике,
когда она выполняется без перерывов,
в течение долгого времени, с преданностью.**

То, что возвращается благодаря дисциплине, возможно, более значимо чем сама идея дисциплины. Нейробиолог и психолог Рик Хэнсон довольно подробно рассказал об этом в своей книге «Мозг и счастье. Загадки современной нейropsychологии» («*Hardwiring Happiness*»), где он описывает различие между психическими состояниями и психическими свойствами. Мы часто становимся жертвами своих психических состояний: гнева, ревности, мнительности, мстительности, лени, апатии, скуки, желаний. Временами мы действуем

из этих состояний, отождествляя себя с ними. Важно помнить, что эти состояния преходящи, они возникают и исчезают. И все же, если мы склонны действовать через них, они возникают чаще. Регулярная практика позволяет нам возвращать психическое свойство осознанности. Оно дарит нам спокойствие, разумность и помогает вовремя остановиться, когда нас сносит мощной волной эмоций.

Развитие стабильных психических свойств является настоящей целью преданной практики. Патанджали ничего не пишет о том, что под практикой понимается идеальное выполнение поз йоги. Он описывает йогу как средство развития осознанности, которая является условием понимания сути. Сменяющие друг друга состояния – это то, что Вьяса упоминал, когда говорил о рассеянном уме. Одним из первых достижений в йоге является обретение способности наблюдать преходящие состояния, не вовлекаясь в них. Многие испытывали такой эффект после практики йоги. Хоть на короткое время, но мы переживали раздражение значительно реже или были способны остановиться, прежде чем сказать что-то, не обдумав последствия своих слов. Это происходит, когда внутреннее свойство осознанности становится таким же выраженным, если не в большей степени, как и временные состояния ума.

Садхана, средство

Как это обычно бывает со многими идеями в йоге и многими словами санскрита, одно слово ведет к следующему, которое в свою очередь на еще более тонком уровне раскрывает значение предыдущего. Так, для обозначения практики йоги используется слово «садхана» (*sadhana*). Оно ассоциируется с техниками или практиками, которые мы используем для приближения к самопознанию, осознанности или освобождению. Садхана часто переводится как «духовная практика», а целью духовной практики обычно является освобождение от страданий. То есть освобождение от отождествления себя со всем, что не является сознанием. Садхана – средство, которое мы используем для соединения с осознанностью. При помощи такой практики мы можем устранить все наложения растерянности и привязанностей, все препятствия на пути к принятию нашей истинной природы.

А. Г. Мохан, влиятельный учитель йоги из Ченнаи, сказал замечательную вещь о расслоении смыслов и переживаний, которое в традиции индуизма сравнивают с очищением и снятием слоев с луковицы. Эта аналогия часто используется в описании уровней духовной практики. Вы продолжаете счищать слои самоидентификации до тех пор, пока не останется ничего, кроме сознания. «Но, – указывает Мохан, – кто же тот, кто очистил луковицу? Тот, кто чистил ее,

тоже не исчезает». Садхана – это очищение луковицы. Тот, кто очистил луковицу, – наш внутренний импульс к познанию.

Садхана – это обязательство сделать наши духовные цели приоритетом, уделять им время. Духовными целями могут быть:

- практика йоги;
- практика медитации;
- практика доброты, благодарности и прощения;
- сбалансированная жизнь;
- поддержание спокойствия и открытости ума;
- жизнь, наполненная размышлением и чуткостью;
- практика терпения;
- развитие умения слушать.

Если мы говорим, что у нас есть желание практиковать что-то из списка выше, но не предпринимаем никаких активных шагов, то нельзя сказать, что мы действительно к этому стремимся. Если я говорю, что хочу иметь навык медитации, но не уделяю время практике каждый день, значит, должно быть, я не так уж и хочу этого. Те вещи, которым мы в действительности уделяем время, и есть то, чего мы хотим. Иногда наши цели и идеи бывают ненастоящими, мы просто принимаем их без осмысления. Для садханы очень важно разобраться в том, чего вы действительно хотите. И если

вы действительно хотите что-то обрести, вы будете уделять этому время. Все очень просто.

Не нужно переживать, что вы не делаете то, чего вам не хочется делать. Если вы хотели бы заниматься медитацией, но никогда не пытались заняться, возможно, вы не хотите развивать в себе такой навык. Если вы признаетесь самому себе, что не хотите практиковать медитацию, то и чувства вины у вас не будет. Таким образом, можно смело вычеркивать медитацию из списка дел. После этого вы можете заняться тем, что вам действительно интересно. Порой мы хотим учиться или практиковать что-то, но нам сложно найти время. Если дело в этом, нужно учиться быть более дисциплинированным и мириться с небольшими трудностями. На санскрите это называется тапас (tapas). То, из чего происходят удовлетворение, успех и мастерство: преодоление препятствий в начале пути или доведение какого-либо дела до конца. Понимание ваших желаний и устремлений называется садхья (sadhya), или цель, Путь, который мы проходим к нашей цели, упайя, и есть садхана.

Как говорит Тим Феррисс в своей книге «Племя менторов» («Tribe of Mentors»): «Жизнь наказывает плохо сформулированные желания и поощряет четкие запросы. В конечном счете осознанное мышление заключается в том, что вопрос и ответ на этот вопрос формируются внутри нашей головы. Если хотите растерянности и страдания, задавайте нечеткие вопросы. Если хотите ясности и результатов, стре-

митесь к четким формулировкам». Следующие три термина представляют собой конкретный план, дорожную карту духовной практики.

1. Садхья: формирование нашей цели.
2. Садхана: практика, которая выполняет роль средства достижения цели.
3. Упайя: верность пути.

Целью, которую мы выбираем, не обязательно должно быть освобождение. Целью может быть просто тридцать минут активных движений в день для поддержания здоровья; семь минут медитации в день, чтобы успокоить ум; это могут быть сто восемь повторений мантры, чтобы выразить преданность. Цель, которую мы выбираем, должна быть достижимой, иначе мы будем разочарованы. Если вы можете поставить небольшую достижимую цель и успешно справиться с этой задачей, то затем шаг за шагом ваши цели могут становиться более сложными. Например, цель меньше злиться или не раздражаться из-за мелочей. Все начнет получаться, когда вы утвердитесь в ежедневной дисциплине.

Есть еще одно определение слова упайя, которое мне очень нравится, оно используется в джйотише, или ведической астрологии. В астрологии упайя – это практика, которую астролог назначает тому, у кого есть доша (dosha), или дефект, в карте. Такой дисбаланс в натальной карте созда-

ет проблемы или препятствия для человека. Астролог может предложить повторять определенную мантру, носить одежду конкретного цвета, кормить животных указанного вида. Все выполняется в строго обозначенные дни недели в течение предписанного времени, чтобы устранить дисбаланс. В этом смысле црауа является ритуалом для устранения препятствий. В йоге самым большим препятствием для нас может стать недисциплинированный ум. Ум, который привязан к бесцельному мышлению, к нашим суждениям и идеям, которые способствуют созданию ложных самоидентификаций: я – демократ, я – республиканец, я – веган, я – йогин в традиции Айенгара, я – аштанга-йогин, я – плохой человек, я – прекрасный человек... Все это просто мыслительные формы, в которые мы по какой-то причине решили поверить. Практики йоги, в особенности восемь ветвей аштанга-йоги, являются средством для устранения дефекта, созданного такими установками восприятия. Последние привязывают нас к ложному чувству «я». Тому «я», которое не приносит человеку удовлетворения или счастья, не способно дать ощущение наполненности от следования своему предназначению. Йога устраняет дефект ума, привязанный к чувству собственной правоты.

Резюмируя исследование значения слова *yoga*, отметим следующее:

- Слово «йога» (*yoga*) происходит от корня *уцј*, который

означает «обуздать» или «присоединить».

- Это слово используется для обозначения специфического типа концентрации, когда наш ум полностью поглощен объектом, на котором сфокусировано наше внимание.

- Йога – это управа, средство против ложной идентификации с любыми идеями и объектами, кроме нашего внутреннего сознания.

- Йога помогает нам восстановить связь со своим телом, эмоциями, мыслями, памятью, внутренним ощущением себя и своего предназначения.

- Медитативные практики йоги выявляют присущее нам от природы умиротворение.

- Йога способствует получению ответов на три наиболее важных вопроса, которые мы можем задать самим себе: кто я? Что я здесь делаю? Каким должен быть мой следующий шаг?

Глава 2

Восемь ветвей

Аштанга-йога буквально переводится как «йога восьми ветвей», или ступеней, перечисленных мудрецом Патанджали. Датировать тексты Патанджали представляется достаточно сложной задачей. Это связано с отсутствием традиции их письменного закрепления в древней философии Индии. На данный момент наиболее вероятным временем создания текста Патанджали считается период около 200 года нашей эры.

В индийских философских школах приняты счет и нумерация практик и других групп понятий: восемь ветвей йоги, четыре «Веды», сто восемь «Упанишад», двадцать четыре категории опыта и так далее. Нумерация помогает сохранить наш ум организованным. Это способствует определенной собранности сознания при размышлении об абстрактных идеях. Восемь ветвей йоги имеют традиционное описание и значение. В этой книге я использую более легкий и современный подход. Буквальный перевод с санскрита может быть громоздким. Также буквальность не всегда способствует нашему прогрессу или простому пониманию того, на что указывает термин. Большая часть санскритского канона написана в форме аллегории. При переводе невозможно обой-

тись одним лишь словарем. Из-за этого возникают сложности с пониманием исходного смысла текстов «Вед», «Упанишад» и индуизма в целом.

В идеале мы ожидаем от духовной практики трансформации, а не ограниченности. В этой книге я рассматриваю восемь ветвей йоги применительно к сознательному выбору, который мы делаем, чтобы способствовать своему развитию, честности и дисциплине. Сквозь эту призму восемь ветвей йоги можно увидеть как способ проверки всех наших уровней восприятия, начиная от окружающего мира и людей вокруг и заканчивая тем, как мы воспринимаем самих себя. Восприятие мира – один из тех процессов, которые помогают нам чувствовать себя живыми. Мы живем в мире, где все взаимосвязано, взаимообусловлено и бесконечно разнообразно. Если мы живем только внутри своих мыслей, мы отстраняемся от многообразия опыта, который и является настоящей жизнью.

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.