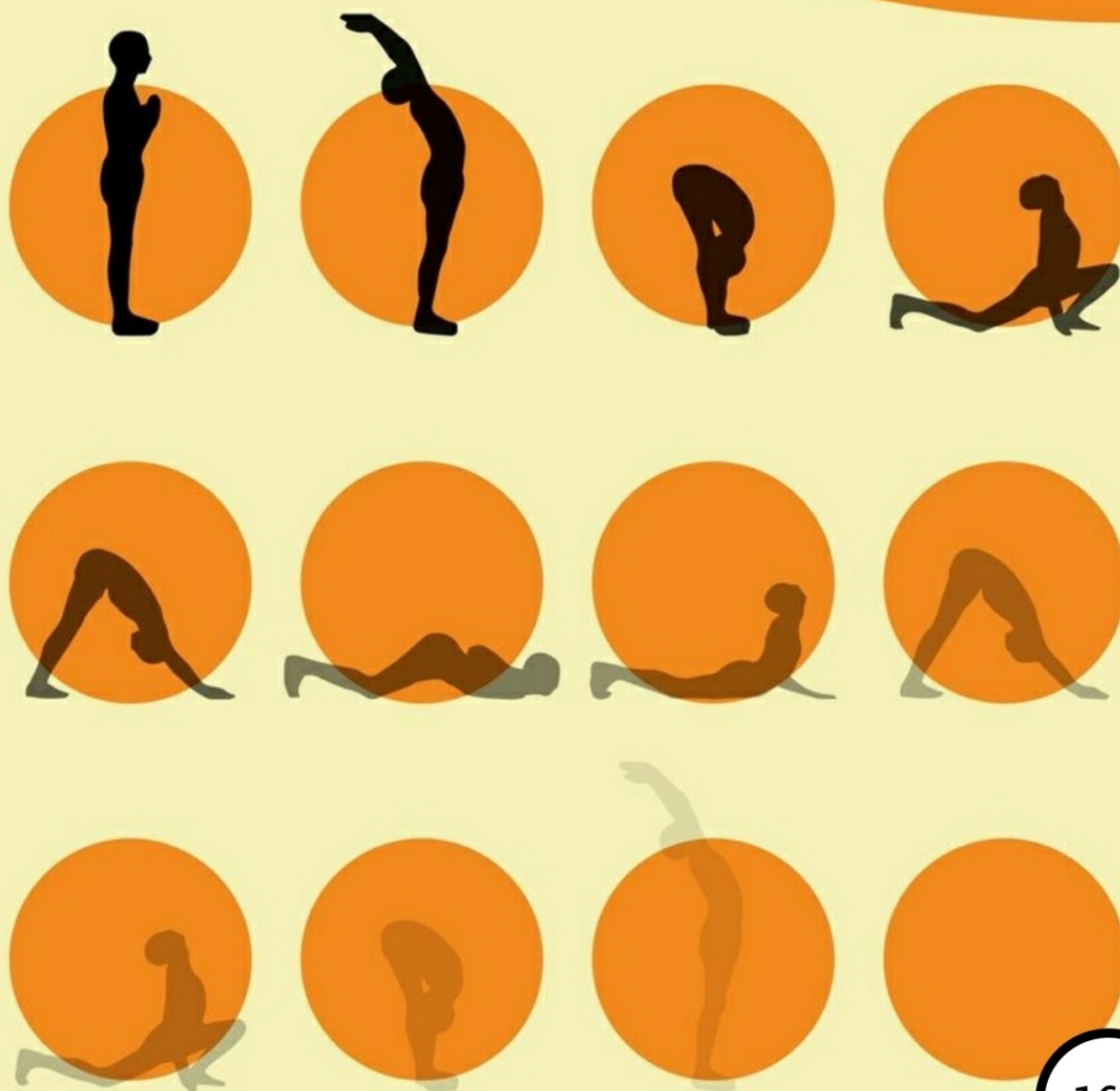


ЙОГА

Православный взгляд



16+

Дмитрий Дружинин

Дмитрий Дружинин

Йога. Православный взгляд

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Дружинин Д.

Йога. Православный взгляд / Д. Дружинин — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-98933-7

Совместимы ли занятия йогой с исповеданием православной веры? Ответить на этот вопрос призвана книга магистра богословия Дмитрия Дружинина. Люди начинают заниматься йогой, рассчитывая поправить здоровье и укрепить нервную систему. Многие вскоре замечают, что йога – это не только физические упражнения, но ещё и духовная практика. Гораздо реже обращают люди внимание на многочисленные противоречия между этой практикой и христианским мировоззрением. Эта книга наглядно показывает разницу между христианским и йогическим взглядом на мир и на человека и предлагает читателю сделать осознанный выбор.

ISBN 978-5-532-98933-7

© Дружинин Д., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Введение	5
Глава 1. Что такое йога	6
Глава 2. Христианская нравственность	9
Глава 3. Нравственность в йоге	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дмитрий Дружинин

Йога. Православный взгляд

Введение

Мало кто в наши дни не слышал о йоге – популярнейшем методе контроля над человеческим организмом и психикой. Гораздо меньше людей знает, что йога – это ещё и учение, если не чисто религиозное, то тесно смыкающееся с религиозным. И не только учение, но также духовная практика.

С середины XX века йога настойчиво предлагает себя странам Западной Европы и Америки. Сегодня йога-центры широко распространены по всему миру, и Россия не исключение: многие из нас уже воспринимают йогу как привычный элемент «здорового образа жизни».

В современном обществе есть популярное мнение, будто все религиозные и околорелигиозные учения, начиная с астрологии и языческих культов и кончая христианством и прочими мировыми религиями, – это разные пути, ведущие к одной и той же цели. Похожая точка зрения довольно характерна и для людей, занимающихся йогой: некоторые из них, например, называют себя христианами. Даже от людей воцерковлённых, участвующих в церковных таинствах, можно порой услышать, что занятия йогой не противоречат христианской вере.

Но в Евангелии мы встречаем иное: *Истинно, истинно говорю вам: кто не дверью входит во двор овчий, но перелезает инуде, тот вор и разбойник; а входящий дверью есть пастырь овцам. Ему придверник отворяет, и овцы слушаются голоса его, и он зовёт своих овец по имени и выводит их. И когда выведет своих овец, идёт перед ними; а овцы за ним идут, потому что знают голос его. За чужим же не идут, но бегут от него, потому что не знают чужого голоса* (Ин. 10:1–5). Эти слова Господа Иисуса Христа недвусмысленно говорят о том, что христианство несовместимо с другими вероучениями. Для тех, кто не осознаёт этого, Спаситель добавляет: *Все, сколько их ни приходило предо Мною, суть воры и разбойники... Я есмь дверь: кто войдёт Мною, тот спасётся, и войдёт, и выйдет, и пажить найдёт* (Ин. 10:8–9).

Иной просвещённый читатель может возразить: если речь о вероучениях, то при чём тут йога? Ведь йога внеконфессиональна, ею можно заниматься, будучи хоть буддистом, хоть православным, хоть вовсе неверующим человеком.

Но в том-то и дело, что не всё так просто. Многие наши современники, занимаясь йогой только «для улучшения здоровья» и доверяя априорным утверждениям о её «внерелигиозности» (а то и вовсе о схожести с христианским учением!), сами не замечают, как эта практика меняет их мировоззрение.

Глава 1. Что такое йога

Йога – один из составных элементов индийской религиозно-философской системы, которую никак не назовёшь стройным и цельным мировоззрением. Исторически йога возникла в недрах индуизма, но эта религия в своём более чем трёхтысячелетнем развитии сама прошла три периода, весьма отличных друг от друга по религиозным представлениям: ведизм, брахманизм и собственно индуизм, который с конца XIX века трансформируется в неоиндуизм.

В этой книге мы поговорим в основном о теории и практике классической йоги, изложенных в «Йога-сутрах» – труде, авторство которого традиционно приписывают индийскому грамматисту Патанджали. Помимо классической йоги, существует огромное количество её разновидностей, как традиционных, так и современных. Но базовым руководством йогического учения остаются «Йога-сутры». Они считаются наиболее полным, наиболее ранним и наиболее авторитетным изложением основ классической йоги, своего рода эталоном этого учения. Все исследователи сходятся во мнении, что автор «Йога-сутр» объединил, структурировал и записал сведения о йоге, известные уже задолго до него.

Традиционно считается, что слово уога происходит от санскритского уџ – «прилагать усилия, стараться, упражняться, сопрягать, связывать». Отсюда и два основных его значения: 1) «упражнение», «обуздывание»; 2) «преданность», «сопряжение», «единение».

Йога – явление древнее, по всей видимости, ещё доарийского происхождения. От некоторых, наиболее преданных адептов йоги можно услышать, что возникла она 200–300 тысяч лет назад. Но это явно сильное преувеличение. Гораздо больше оснований полагать, что йога – результат смещения ведических представлений арийских племён с дравидийским шаманизмом в 1500–500 гг. до н. э.

Ещё более осторожную датировку происхождения йоги даёт всемирно известный историк, этнограф и религиовед, профессор Чикагского университета Мирча Элиаде. Признавая возможным отследить, как йогические представления постепенно проникают в древнеиндийскую литературу, он пишет: «Мы можем только приблизительно определить интересующую нас эпоху как время между IV веком до н. э. и IV веком н. э.».

Поздняя граница, которую указывает Элиаде, – это, очевидно, время создания книги «Йога-сутры». Возникновение «Йога-сутр», впрочем, тоже датируется очень приблизительно – от II в. до н. э. (когда предположительно жил Патанджали) до IV в. н. э. (на этот период указывают сравнительные историко-философские исследования).

Период с момента написания «Йога-сутр» и почти до новейшего времени можно назвать периодом классической йоги, в основе которой лежали философские представления санкхьи. Лишь существенно позже йога перенимает философию веданты. А спустя ещё некоторое время, в конце XIX века она начинает стремительно расширяться, выходит за пределы Индии и постепенно приобретает черты международной фитнес-индустрии.

Вернёмся на сто с небольшим лет назад, когда эта экспансия только начиналась.

11 сентября 1893 г., Чикагский институт искусств. Ровно в 10 часов утра десять ударов колокола возвещают об открытии в этом учреждении первого Всемирного конгресса религий под председательством американского католического кардинала Джеймса Гиббонса. Десять ударов колокола символически обозначали десять вероучений, представители которых съехались на конгресс: католичество, протестантство, иудаизм, ислам, индуизм, буддизм, конфуцианство, даосизм, синтоизм и зороастризм.

Индуизм на этом конгрессе представлял довольно молодой и никому за пределами Индии не известный общественный деятель и философ Свами Вивекананда. Прошло несколько дней – и газетчики сделали его имя известным по всем Соединённым Штатам. По окончании работы

конгресса лекционное бюро заключает с ним контракт на ряд выступлений в разных городах страны.

Уже в следующем 1894 году при непосредственном участии Вивекананды в Нью-Йорке создаётся первое «Общество веданты» для пропаганды, изучения и распространения индуизма. Вначале усилия этой организации были направлены на то, чтобы убедить как можно больше людей в отсутствии принципиальной разницы между индуизмом и христианством. В своих ранних лекциях по йоге и веданте (опубликованных около 1900 г.) Вивекананда пытался доказать, что христианское представление о Логосе – Слове и Премудрости Божией – и символ креста имеют более древнее индийское происхождение, а индуистские верования в перевоплощение душ и просветление (самадхи), если их «правильно истолковать», можно найти и в «христианских писаниях».

Эта деятельность оказалась в западном мире более чем успешной. И способствовало её успеху не только извечное тяготение человека ко всему сверхъестественному и таинственному, но ещё и превратное понимание христианского понятия «догмат» светским обществом той эпохи. Если православное сознание воспринимает догмат как драгоценное наследие Церкви, прочно укоренённое в Божественном Откровении, то для светского общества это слово несёт в себе оттенок чего-то застывшего, устаревшего, ограничивающего свободомыслие и потому не заслуживающего особого внимания.

На это и была рассчитана тактика популяризаторов индуизма и йоги – сделать христианские догматы необязательными, незаметно подменив их собственными религиозными представлениями.

Именно с той поры йога (конечно, в адаптированном и упрощённом виде) прочно заняла место в массовой культуре Западной Европы и Америки. Сейчас в большинстве случаев она преподносится как комплекс оздоровительных упражнений либо как древняя практика духовного совершенствования.

В нашей стране йога стала широко известной во второй половине XX века. В 1963 г. писатель Иван Ефремов опубликовал научно-фантастический роман «Лезвие бритвы», в котором фактически пропагандируется йога. В 1970 г. на советские экраны вышел документальный фильм «Индийские йоги. Кто они?». Йога начинает активно продвигаться под видом психофизиологической техники релаксации, комплекса физических и дыхательных упражнений «индийской оздоровительной гимнастики», статьи о ней появляются в таких журналах, как, например, «Наука и жизнь».

Йога прочно встроена в современный мир с его стремлением к глобализации, потребительской идеологией и стремительно возрождающимися идеями гуманизма (девиз которого: «человек – мерило всех вещей»). Сегодня йога – это и фитнес-индустрия с сетями йога-центров; и техника управления организмом; и духовная практика некоторых современных религиозных направлений и течений, таких как Нью-Эйдж и множество тоталитарных сект... Но преподносится она по-прежнему в основном как система оздоровления, чудодейственный способ обрести жизненную энергию.

Пропагандисты йоги упорно «забывают» сказать о главном: в первую очередь йога – это не фитнес и даже не практика духовного самосовершенствования, а прежде всего способ распространения индуизма вне кастового и тяготеющего к самоизоляции индийского общества. Это практическая школа, которая хотя и вбирает в себя некоторые элементы веданты и неоиндуизма, но сохраняет основы «материалистической» философии санкхьи и базируется на общих принципах религиозных представлений индуизма.

Несмотря на заверения многих современных наставников йоги, что в их учении нет вероучительных компонентов, оно непременно отражает как минимум личные религиозные убеждения того или иного «гуру». А они могут варьироваться довольно широко – от различных видов политеизма (многобожия) и пантеизма до агностицизма и полного отрицания Бога.

Религиозно-философские взгляды Вивекананды, Ауробиндо Гхоша, Шивананды и многих других современных популяризаторов йоги основаны на принципах адвайта-веданты. Но, чтобы успешнее продвигать йогу в западном мире, выросшем на христианской культуре, её adeпты вынуждены искать точки соприкосновения с христианским вероучением.

Так рождаются, например, легенды о путешествии Сына Божия, Господа Иисуса Христа, в Индию. Путешествие это Спаситель предпринял будто бы в период между 13 и 30 годами – в то самое время, о котором в Писании Нового Завета не содержится никаких упоминаний. Люди, пересказывающие эти легенды, любят ссылаться на «источники», написанные на основе принципиально непроверяемой информации, полученной их авторами (Э. Кейси, Л. Доулинг и др.) из «энергетического поля Земли» или «эфира». Авторы других книг ссылаются на какие-то «древнейшие рукописи». В наши дни известной популярностью пользуются псевдоапокрифы Н. Нотовича («Тибетское евангелие») и Э. Б. Секея («Евангелие мира от ессеев»).

Историческая наука (включая и тех её представителей, которые не имеют никакого отношения ни к христианству, ни к Православной Церкви) давно и убедительно доказала недостоверность этих «источников». Тем не менее небылицы об «индийском путешествии» Спасителя продолжают вдохновлять новообращённых приверженцев йоги, поэтому следует ещё раз твёрдо сказать: не существует ровным счётом никаких заслуживающих внимания свидетельств о пребывании Иисуса Христа в Индии. И в любом случае, даже если Он и посетил Индию, то не вынес оттуда ничего, что оказало бы хоть какое-то влияние на Его учение.

В этом легко убедиться, стоит только внимательно прочесть Евангелие. Со времени выхода на проповедь и вплоть до вознесения Иисус Христос постоянно цитировал книги Ветхого Завета, которые, очевидно, знал досконально, наизусть. Но Он ни разу не произнёс ничего, что хотя бы отдалённо – по форме, лексике или смыслу – воспроизводило бы идеи, характерные для индуизма, буддизма или зороастризма.

Таким образом, в легенде о путешествии Спасителя в Индию мы сталкиваемся с парадоксальной логикой: Богочеловек Иисус по крайней мере несколько лет путешествует по Индии, постигает там некую премудрость, а по возвращении на родину совершенно забывает всё изученное! При этом Он в совершенстве помнит книги Ветхого Завета, знанием которых, как говорит Евангелие, Он поражал иерусалимских учителей ещё будучи двенадцатилетним Отроком (см. Лк. 2:41–51).

Но есть и ещё нечто важное, о чём не стоит забывать. Говоря о Спасителе, мы говорим о Боге. В Евангелии сказано, что, слушая Иисуса Христа, иудеи удивлялись и говорили: *Как Он знает Писания, не учившись?* (Ин. 7:15). Ответ им даёт Сам Спаситель: *Я есмь путь и истина и жизнь* (Ин. 14:6). Сыну Божию, воплощённому Богу Слову, предвечной Премудрости Божией, не нужно было у кого-то учиться, тем более путешествовать в Индию, чтобы возвещать *глаголы вечной жизни* (Ин. 6:68).

Глава 2. Христианская нравственность

Основа христианской этики, или нравственного учения, – десять ветхозаветных заповедей, которые Бог даровал народу Израильскому через пророка Моисея. А развитие этого учения – заповеди блаженства, которые Господь Иисус Христос включил в Свою Нагорную проповедь (Мф. 5:1 – 7:29, Лк. 6:12–49).

Десять заповедей закона Моисеева – руководство, помогающее ветхозаветному человеку безошибочно определить, что такое грех. Они ясно говорят, чего не следует делать, чтобы не вызвать гнев Божий.

Напомним эти заповеди:

1. *Я Господь, Бог твой... Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.*
2. *Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь...*
3. *Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.*
4. *Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай [в них] всякие дела твои, а день седьмой – суббота Господу, Богу твоему...*
5. *Почитай отца твоего и мать твою, [чтобы тебе было хорошо и] чтобы продлились дни твои на земле...*
6. *Не убивай.*
7. *Не прелюбодействуй.*
8. *Не кради.*
9. *Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.*
10. *Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, [ни поля его], ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, [ни всякого скота его,] ничего, что у ближнего твоего (Исх. 20:2–17).*

Пришедший на землю Сын Божий, Господь Иисус Христос, не отменил ветхозаветные заповеди. Наоборот, Он повелел соблюдать их: *Если... хочешь войти в жизнь вечную, соблюди заповеди* (Мф. 19:17). Более того, Он объединил десять ветхозаветных заповедей в две, которые назвал наибольшими: *Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки* (Мф. 22:37–40). «Любящий ближнего исполняет все заповеди, – объясняет известный толкователь Евангелия, блаженный Феофилакт Болгарский. – Исполняющий же заповеди любит Бога, так что эти две заповеди соединяются, друг друга поддерживают и содержат в себе все прочие заповеди. Кто, любя Бога и ближнего, будет красть, помнить зло, убивать, прелюбодействовать?..»

Заповеди блаженства не заменяют, а дополняют заповеди закона Моисеева и показывают путь совершенный, ведущий человека к святости, во исполнение призыва Божьего: *Будьте святы, ибо Я свят* (Лев. 11:44). С этих заповедей начинается Нагорная проповедь Иисуса Христа о том, как нужно жить, чтобы уподобиться Ему и наследовать благодатную вечную жизнь, то есть подлинное счастье (именно таков смысл евангельского понятия «блаженство»).

Заповеди Ветхого Завета направлены прежде всего на то, чтобы удержать человека от зла. Заповеди блаженства задают направление для человека, решившего идти к Богу. В Ветхом Завете «говорится преимущественно о внешних поступках человека и налагаются строгие запрещения в категорической форме», объясняет архиепископ Аверкий (Таушев); в Новом Завете говорится «преимущественно о внутренней настроенности человеческой души, и изла-

гаются не требования... а лишь условия, при соблюдении которых достижимо для человека вечное блаженство».

На первое место оба евангелиста, записавшие Нагорную проповедь, – и Матфей, и Лука – помещают слова: *Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное* (Мф. 5:3, ср.: Лк. 6:20). Эта заповедь призывает к смирению и оказывается едва ли не важнейшей во всём евангельском учении. Таков первый шаг на пути к блаженству в вечной жизни – осознать свою испорченность, склонность ко греху, а значит – духовную нищету, неспособность совершить что-либо доброе без Бога.

Осознав грехи, препятствующие его входу в Царство Небесное, человек начинает оплакивать их, омывает душу слезами и получает возможность примириться со своей совестью и с Богом. Поэтому вторая заповедь блаженства звучит так: *Блаженны плачущие, ибо они утешатся* (Мф. 5:4, ср.: Лк. 6:21).

Далее Господь говорит: *Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю* (Мф. 5:5). «Оплакивающие свои грехи доходят до такого внутреннего спокойствия, что уже становятся неспособными на кого-либо гневаться, делаются кроткими, – раскрывает логику последовательности заповедей архиепископ Аверкий (Таушев). – Кроткие христиане действительно унаследовали землю, которой прежде владели язычники, но они наследуют землю и в будущей жизни, новую землю, которая откроется по разрушении этого тленного мира», *землю живых* (Пс. 26:13; Откр. 21:1).

Четвёртая заповедь блаженства: *Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся* (Мф. 5:6) – обещает всякому, кто искренне стремится следовать воле Божией, что Господь сподобит его праведности и оправдает.

Но милосердия Бог требует и от нас, поэтому пятая заповедь гласит: *Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут* (Мф. 5:7).

Искренние дела милосердия очищают человеческое сердце от греховной нечистоты, а чистые сердцем блаженны: они, по слову владыки Аверкия, «своим сердцем, как духовным оком, узрят Бога». Именно это и обещает ученикам Христовым шестая заповедь: *Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят* (Мф. 5:8).

Тот, кто видит Бога, стремится уподобиться Ему, а значит, становится подобным Сыну Божию, Богочеловеку Иисусу Христу, примирившему человека с Богом, продолжает архиепископ Аверкий. Такие люди «ненавидят вражду и поэтому становятся миротворцами, стремясь всюду водворять мир». Отсюда седьмая заповедь: *Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими* (Мф. 5:9).

Достигшие духовной высоты должны быть готовы к тому, что «мир сей», который *во зле лежит* (1 Ин. 5:19), возненавидит их за ту правду Божию, которую они являют ему, предупреждает владыка Аверкий. Поэтому восьмая заповедь Спасителя такова: *Блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное* (Мф. 5:10).

Её продолжает и развивает, как бы венчая собой всё сказанное, последняя, девятая заповедь, обещающая великую награду на Небесах тем, кто претерпит злословие и гонения за преданность Христу: *Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня. Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах* (Мф. 5:11–12).

Но вернёмся к заповеди *Блаженны нищие духом* (Мф. 5:3, Лк. 6:20). Она имеет особенное значение, ведь именно она «запускает механизм» перерождения человека и является первой ступенькой в его восхождении к Богу. Эта заповедь побуждает нас ограничить свою волю, подчинив её воле Божией (смириться перед Богом), и испытать глубокую потребность в милости Божией. А просить Бога о милости способен прежде всего тот, кто осознаёт свою духовную нищету, неспособность сделать ничего доброго в одиночку.

Все величайшие бедствия во вселенной происходили от гордости, писал святитель Иоанн Златоуст: так как «гордость есть верх зла, корень и источник всякого нечестия, то Спаситель и

приготавливает врачевство, соответствующее болезни, полагает [смирение]... как крепкое и безопасное основание». Смирение должно быть основанием всей жизни, вторит ему Феофилакт Болгарский: «так как Адам пал от гордости, то Христос восстанавливает нас через смирение».

Один из основателей монашества преподобный Макарий Великий говорил, что смирение есть «признак христианства»: «Обогащающийся Божию благодатию должен пребывать в великом смиренномудрии и сердечном сокрушении, почитать себя нищим и ничего не имеющим, думать: “Что имею у себя, всё то чужое, другой мне дал и, когда захочет, возьмёт у меня”».

Смирением святоотеческое толкование слов о «духовной нищете», впрочем, не исчерпывается. Святитель Григорий Нисский напоминает, что для спасения необходимо также несотяжательство. Отвечая на вопрос, кто является «нищим духом», святитель Григорий пишет: «Тот, кто душевное богатство выменял на телесное изобилие, кто земное богатство отряс с себя, как некую тяжесть, чтобы, став выпреним и воздухоносным, взойти горе». Та же мысль встречается у преподобного Ефрема Сирина: «Блаженны нищие в духе своём... нищие потому, что всё отвергают от себя». Это не означает, что всем христианам нужно немедленно избавиться от всех материальных благ; здесь вновь кажется уместным совет преподобного Макария Великого – всегда жить с мыслью: «Что имею у себя, всё то чужое, другой мне дал и, когда захочет, возьмёт у меня».

Таков взгляд православного христианства на нравственную жизнь человека. Посмотрим теперь на этическую «программу» йоги.

Глава 3. Нравственность в йоге

«Йога-сутры» выделяют восемь ступеней, или уровней (санскр. «аштанга»), освоения йоги: 1) Яма; 2) Нияма; 3) Асана; 4) Пранаяма; 5) Пратьяхара; 6) Дхарана; 7) Дхьяна; 8) Самадхи. Первые две ступени – Яма и Нияма – считаются подготовительными и предполагают принятие человеком нравственных требований, которыми йог призван руководствоваться и на последующих, более высоких ступенях, пишет академик Б. Л. Смирнов, врач-нейрохирург, невролог, санскритолог, автор одного из первых переводов «Махабхараты» с оригинала. Первую ступень йоги понимают преимущественно как обучение воздержанию, вторую – как соблюдение принятых обетов.

Яма включает в себя следующие принципы:

1. Ахимса – ненасилие;
2. Сатья – правдивость;
3. Астея – неприсвоение чужого;
4. Брахмачарья – половое воздержание (целомудрие);
5. Апариграха – неприятие даров.

Вторая ступень – Нияма – предполагает приверженность человека следующим принципам:

1. Шауча – внешняя и внутренняя чистота;
2. Сантоша – удовлетворённость (умеренность);
3. Тапас – подвижничество (аскетизм);
4. Свадхья – самообучение (познание);
5. Ишвара-пранидхана – преданность Ишваре.

Можно ли эти этические принципы сближать с христианскими заповедями?

Понятия, которые можно было бы сопоставить с четырьмя из пяти первых ветхозаветных заповедей (о почитании Бога и родителей), в «Йога-сутрах» практически отсутствуют. Единственное, что мы находим в Нияме, – это принцип Ишвара-пранидхана (преданность Ишваре), который можем сопоставить с первой заповедью Моисеевой: *Я Господь Бог твой... Да не будет у тебя других богов*

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.