

ЗАБОТЛИВОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ОБРЕТЕНИЮ РАДОСТИ ДЛЯ ТЕХ,
КТО УСТАЛ



ИСКУССТВО

МАЛЕНЬКИХ

ШАГОВ

МАЙКЛ ДЖЕЙМС ВОНГ

МИОО

Майкл Джеймс Вонг
Искусство маленьких
шагов. Заботливое
руководство по обретению
радости для тех, кто устал
Серия «МИФ Культура»
Серия «Счастливый год (МИФ)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66963038

Искусство маленьких шагов. Заботливое руководство по обретению радости для тех, кто устал / Майкл Джеймс Вонг: Манн, Иванов и

Фербер; Москва; 2022

ISBN 9785001950462

Аннотация

В этой книге вы найдете практики, истории и медитации, которые бережно направят вас на путь более осмысленной и радостной жизни. Они помогут сбавить темп и в суете дней обрести покой и умиротворение. Учитель медитации Майкл Джеймс Вонг также познакомит вас с необычной, но действенной практикой осознанности – искусством оригами, для которого требуются настойчивость и полная сосредоточенность на текущем

моменте. Сгиб за сгибом, шаг за шагом вы будете продвигаться по дороге исцеления, а чудесные рисунки наполнят это путешествие красотой.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Информация от издательства	8
Введение	12
Приглашение к странствию	12
Возможно все	16
Чему я научился, складывая фигурки из бумаги	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Майкл Джеймс Вонг
Искусство маленьких
шагов. Заботливое
руководство по обретению
радости для тех, кто устал



Информация от издательства

Michael James Wong

SENBAZURU. One Thousand Steps to Happiness

Научный редактор Юлия Чернова

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © Michael James Wong, 2021

Illustrations © Niki Priest, 2021

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd. & Gleam Futures Ltd

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Моей маме, которая дала мне крылья и научила летать

В честь Садако¹, которая вселила надежду во

¹ Садако Сасаки – японская девочка, умершая от лейкемии, которая была



Осознанность – это искусство жить в текущем моменте. Это готовность сбавить обороты и полностью, целенаправленно и без осуждения присутствовать в том, что происходит здесь и сейчас. А оригами, стоит только попробовать, может стать прекрасной практикой осознанности.

Таков дар сенбадзуру.

следствием облучения при бомбардировке Хиросимы. Узнав легенду о тысяче журавликов, Садако складывала фигурки в больнице, надеясь, что ее желание выздороветь исполнится. Ее судьба стала символом мужества и надежды в Японии. *Прим. ред.*



В Японии бумажный журавлик является символом мира, надежды и исцеления. Журавль – это птица счастья, мистическое и величественное существо, которое, согласно легендам, живет тысячу лет. Японцы верят, что, если человек сложит за год тысячу бумажных журавликов (сенбадзуру), исполнится его заветное желание, и это принесет ему удачу, вечное везение, долголетие и счастье.

Сделать тысячу фигурок из бумаги – задача не из легких. Она требует немалой смелости, целеустремленности и решимости. Каждый сгиб осознан и имеет конкретную цель, каждый журавлик – плод вдохновения и жизнестойкости. Это путешествие по пути надежды, верности своей цели, исследования, прощения и, наконец, бесконечной радости.

Согласно поверью, складывая тысячу бумажных журавликов, одного за другим, человек может найти свой путь к исцелению души и обрести истинное счастье.

Введение

Приглашение к странствию

Желаю вам удачи на предстоящем извилистом пути и с огромным волнением жду ваших первых шагов по дороге, проложенной на этих страницах.

Прежде всего прошу вас: идите спокойно, не спеша, без суеты – быстро достигнув конечной точки, вы не получите никакой пользы. Многие в книге способны вдохновить вас на пути. Если же вы читаете ее, чтобы научиться искусству оригами, я расскажу вам, как сложить вашего первого бумажного журавлика.

Только не останавливайтесь на этом. Если вы готовы следовать дальше, то найдете здесь множество историй и мудрых высказываний, которые бережно приободрят вас и поддержат в стремлении к более значимой и осознанной жизни. А еще вы увидите чудесные иллюстрации, созданные моей дорогой подругой Ники. Прекрасные мазки ее кисти одухотворили каждое слово исполненных глубокого смысла фраз. Дойдя до иллюстрации, сделайте паузу и оцените рисунок по достоинству – заметьте то, что замечаете, и прочувствуйте то, что чувствуете. Это тоже очень важная часть практики осознанности.

Если вы располагаете временем, предлагаю продвигаться с самого начала и читать дальше по порядку, поскольку у каждой главы есть своя цель. Если воспринимать эту книгу как целостный текст, ваше путешествие станет весьма плодотворным. Однако, если вы предпочитаете пройти этот путь иначе, открывайте любую страницу и оставайтесь там, сколько бы ни понадобилось.

Призываю вас не относиться к моей книге как к чему-то священному. Она предназначена не для того, чтобы хранить ее как зеницу ока. Откройте ее, проведите пальцами по страницам, ощутите плотность и текстуру бумаги и при желании не стесняйтесь загибать уголки. Книга задумана как исполненный смысла разговор с вами. Так что без колебаний делайте в ней любые пометки, чтобы потом сразу найти то, что показалось особенно важным и интересным.

Мне хотелось рассказать вам о прекрасном занятии, которое обогатило мою жизнь и во многом определяет мое благополучие. Помните, что все истории в книге личные, они о том, как эти традиции были переданы мне и чему я научился. Да, они мои, и только мои, но искусство оригами – складывания фигурок из бумаги – принадлежит каждому из нас.

А еще хочу сказать: эта книга для всех – и неважно, восемь вам или восемьдесят восемь, молоды ли вы годами или только душой. Предлагаю вам читать ее вместе с другими людьми, чтобы разделить радость путешествия. Закончив, вы можете передать ее кому-то еще, чтобы начатый в книге

разговор разрастался и охватывал все новых и новых собеседников. Ведь заниматься оригами сообща – это большая радость.

Впрочем, если вы предпочитаете уединение, это тоже прекрасная тропа, которая поведет вас дальше и дальше. Я всегда буду рядом – на случай, если понадобится. Но уверен, что вы и сами найдете свой путь.

Не торопитесь в добрых делах – время тоже имеет значение.



Возможно все

Когда Коа вышла на улицу, было совсем тихо. В такую рань фонари, что несли караул снаружи, еще горели. Они обменивались улыбками и болтали друг с другом, выстроившись в ряд у обочины. «Доброе утро, мисс Коа», – говорили они девочке, когда та проходила мимо, спеша по дорожке, и каждый низко кланялся ей. «И вам доброе утро, сэр», – шептала в ответ Коа, торопливо взбираясь по холму.

В понедельник, день посещений, девочка каждую неделю просыпалась задолго до восхода солнца и ехала в больницу проводить своего дедушку. Коа было всего восемь, но она совершала это путешествие в одиночку, потому что ее родители очень много работали и по утрам спали, пока не рассветет, а потом опять отправлялись каждый на свою фабрику. А Бейли, младший братик Коа, был еще слишком маленьким для таких поездок и потому тоже оставался дома.

Спускаясь к вокзалу с вершины холма, как она уже делала много-много раз, девочка прибавила шаг. Поезд отправлялся без пяти пять, и она знала: чтобы на него успеть, ей нужно поторопиться.

«Мне нельзя пропустить посадочный гудок», – шептала она себе под нос. Стоило выйти из дома всего на пару минут раньше – и она не оказалась бы в таком затруднительном положении. Чуть позже девочка будет очень ругать себя за

неэффективность. Коа на ходу полезла в карман и вытащила телефон – надо перепроверить, что билет на поезд уже оплачен. Прежде она уже задерживалась, не позаботившись об этом заранее, да и в школе им твердили: «всегда надо быть готовым к тому, что произойдет дальше».

Вдруг девочка вспомнила дедушкины слова, которые он частенько повторял, когда они ходили на прогулки вдвоем – на «тыияшки», как он их называл. На прогулке дедушка передвигался мучительно медленно и то и дело останавливался, чтобы посмотреть на небо – очень любил наблюдать за бегущими по нему облаками. Так вот, тогда дедушка не раз говорил внучке: «Видишь, облака никогда никуда не спешат, но неизменно прибывают туда, куда направляются. Так почему же мы, люди, должны спешить и суетиться?» Коа не соглашалась с этими, как ей казалось, нелепыми высказываниями, считая их фантазиями дряхлеющего разума. Но она всегда очень скучала по тем дорогим моментам и вспоминала их с огромной любовью.

На самом деле в опоздании на первый поезд ничего страшного не было. Следующий – всего через несколько минут и тоже довезет почти до самой больницы. Коа в любом случае успевала навестить деда. Но для девочки все это не имело значения – для нее не было ничего важнее эффективности. Посещения в больнице начинались в семь утра, и Коа очень гордилась тем, что всегда первой входила в вестибюль. Порой другие постоянные посетители, хорошо ее знавшие,

пропускали девочку вне очереди, будто потакая ее честолюбию.

Когда Коа добежала до станции, поезд уже стоял на платформе, готовый вот-вот тронуться. Чтобы девочка успела сесть, отправление задержали на несколько секунд. Такие проявления доброты помогали ей унять волнение и делали предстоящее путешествие намного приятнее. Поднимаясь на последнюю ступеньку платформы, девочка на мгновение замешкалась, чтобы наглухо застегнуть куртку: нередко по вагону гулял сквозняк, врываясь через щели в окнах. До города ехать было ровно два часа и две минуты, и все это время Коа смотрела, как за стеклом проносился мир: бесконечные бетонные монолиты и высоченные башни небоскребов, у подножий которых сустились едва заметные люди-муравьишки. Ей очень нравилось это время, и иногда она втайне желала, чтобы поездка никогда не кончалась. Ничего быстрее она в жизни не делала – и когда дедушка выздоровеет и вернется домой, не видать ей больше таких приключений.

Поезда считались символом эффективности, а поскольку все теперь управлялось при помощи цифровых технологий, ошибки из-за человеческого фактора совершенно исключались. Это правило ввели задолго до появления Коа на свет. Оно было призвано сделать так, чтобы милые приятности прошлого ни в коем случае не мешали прогрессу будущего. Детство перестало быть порой фантазий и безза-

ботности и превратилось в четкую последовательную программу эффективной подготовки к взрослой жизни. А сама жизнь обернулась упорядоченным графиком прогресса и технологий. То, что считалось непродуктивным, отошло в прошлое: парки, детские площадки, бумажные книги, вязание и поп-музыка. Все это, как и многое другое, более не допускалось. Людям строго-настрого предписывалось навсегда забыть о любой деятельности ради смутных сантиментов, или ностальгических эмоций, или просто ради удовольствия. Конкретные впечатляющие результаты – вот что важно. Ценно лишь то, что можно смоделировать, оцифровать, преобразовать в навыки, необходимые в мире высоких технологий, – ничего другого человеку не нужно. Единственным приоритетом в жизни стал успех, а на смену старым привычкам и предметам пришли телефоны, сверхскоростные поезда, говорящие планшеты и виртуальная реальность. Коротко говоря, жизнь потребовала эффективности, а не опыта. Надежда тоже стала пережитком прошлого – основанным на пустых желаниях видением будущего, принадлежащим ушедшей эпохе.

«Бип-бип-бип. Наш поезд прибывает в центр города», – объявил знакомый автоматический голос по громкой связи. Поезд замедлил ход и остановился. «Хорошего дня, мисс Коа», – произнесли раздвижные двери, исчезая в расселине, отделяющей тишину и покой вагона от внешней суматохи. «Спасибо, Макс. Спасибо, Мими», – только и успела отве-

тить девочка, прежде чем они совсем исчезли из виду. Коа встала с сиденья, одернула платье и вышла на платформу. Реальность вернулась и поглотила ее целиком.

Девочка посмотрела на часы: без пяти семь. Она успевает. Нырнув в море скопившихся на платформе пассажиров, она двинулась вместе с ними на улицу и дальше, к дверям больницы. Тик-так, тик-так, тик-так. Ровно в семь Коа вошла в вестибюль. «Первая, как обычно. Молодец, мисс Коа», – похвалили ее цифровые часы на стойке регистрации. Она была на месте.

Миновав вестибюль, Коа направилась по коридору к лифту. Зайдя внутрь, выбрала этаж, и лифт поехал вверх. Через восемь этажей двери раскрылись, и девочка оказалась в отделении для выздоравливающих. Воздух в больнице, как всегда, был чуть ли не осязаемым, плотным, полнился воспоминаниями о прошлом. Коа подошла к палате № 409. Дверь была закрыта, но через маленькое вертикальное оконце девочка увидела, что дедушка уже проснулся и с нетерпением ждет прихода внучки.

– Здравствуй, дедуля, – сказала она.

Дедушка радостно улыбнулся. Он явно был в настроении, хоть и тяжело дышал и вообще сильно ослабел.

– Привет, моя дорогая Коа. Какая же ты у меня красивая, прямо как теплое солнышко. Вот ты вошла, и словно свет зажгли, и в сердце моем полно любви, когда я смотрю на тебя своими стареющими глазами.

Дедушкины комплименты обычно казались Коа слишком витиеватыми и очень ее смущали. Он говорил предложениями, а не словами – наглядное проявление неэффективности старости. Но она так сильно его любила.

А дедушка тем временем продолжал:

– Спасибо, что и сегодня приехала меня навестить. Я всю неделю ждал нашей встречи и очень надеялся, что ты приедешь и мы побудем вместе.

– А зачем тебе вообще нужно было надеяться, дедушка? Сегодня же понедельник. Я ведь всегда приезжаю по понедельникам. Так с чего бы мне не навестить тебя и сегодня? – ответила Коа.

Дедушка понимающе улыбнулся. Он встретил уже множество закатов на этой больничной койке, и гораздо, гораздо больше – за всю жизнь. Он наблюдал, как мир усиливал хватку над будущим его детей и внуков, убеждая их в том, что жизнь измеряется исключительно реальными делами и достижениями, что она есть эволюция бинарной категории успеха. Но его стареющая душа этого не принимала, и, как многие заблудшие представители его поколения, он все еще доблестно противостоял нарастающим волнам перемен.

– А могу ли я кое-что у тебя узнать, моя милая Коа? – спросил он.

– Конечно, дедушка, – ответила внучка.

– Что тебе известно о бумаге?

Девочка ответила без заминки:

– Да очень много! Я прочитала об этом кучу книг в цифровой библиотеке в нашей школе и видела фото древнего бумажного свитка в музее, когда наш класс водили туда в прошлом году, – и, не переводя духа, продолжила: – В старину вы использовали бумагу, чтобы посылать сообщения другим людям, – примерно как мы сегодня отправляем их по телефону, только намного медленнее. – Она рассмеялась. – А в бумажных книгах рассказывались разные истории из прошлых эпох – и реальные, и придуманные. Еще из бумаги делали деньги, чтобы менять их на всякие нужные вещи, например на еду или игрушки.

Выпалив все это, девочка остановилась и внимательно посмотрела на дедушку, желая узнать, удовлетворен ли он ее ответом.

– Только, мне кажется, бумага жутко неэффективна. Я очень рада, что вся эта древность осталась в прошлом, – закончила она.

Дедушка снова улыбнулся, затем подался вперед и прошептал:

– Но какие чувства у тебя вызывает бумага?

В палате повисла долгая пауза.

– Я не поняла вопроса, – наконец произнесла Коа.

Дедушка медленно потянулся к тумбочке, стоявшей рядом с его кроватью. Его одежда шелестела при движении. На тумбочке царил полный хаос: тут были и какие-то безделушки, и очки для чтения, и с десяток чайных пакетиков, и мис-

ка с разноцветными конфетами. Было совершенно очевидно, что дед принадлежит к поколению, которое не слишком заботит организованность. Он открыл ящик, прятавшийся под живописными завалами, выудил оттуда что-то прямоугольное и обернулся к внучке.

– Знаешь, что это такое? – спросил он.

Глаза Коа расширились.

– Это же книга!

До сих пор она не видела в реальности ни одной бумажной книги. Ее охватило изумление. Теперь никому не разрешалось владеть такими книгами. Любой найденный том полагалось конфисковать, оцифровать, а затем сжечь. Бумажные книги остались в прошлом, а современная жизнь была целиком и полностью устремлена в будущее.

Девочку охватил благоговейный ужас: откуда у дедушки книга? Обладать ею – значит ужасно рисковать. Между тем хрупкие от старости пальцы деда принялись перебирать страницы. Он старался говорить как можно тише, чтобы не привлекать внимания медсестры. Старик, конечно же, отлично знал о незаконности предмета, который он держал в руках.

– Эта книга не похожа ни на одну другую. Уверен, ты никогда не видела ничего подобного. Это самая редкая книга на свете. – Он жестом попросил внучку подойти совсем близко и протянул ей книгу.

Девочка взяла ее очень-очень крепко, хотя руки и дрожа-

ли. Книга была тяжелой, но на редкость гладкой и приятной на ощупь, а красная обложка, выцветшая на солнце и потрепанная, казалась нежной и уязвимой.

– А почему эта книга такая редкая, дедушка? В чем ее уникальность? – спросила Коа.

– Потому что страницы в ней пустые, – ответил он.

Коа начала листать: там и правда ничего не было – ни слов, ни рисунков. Строки не испещряли ее. Буквы не выстраивались ровными рядами на страницах. Ненаписанная книга походила на неприрученное существо.

Коа вообще никогда раньше не видела чистого листа бумаги. Так что это действительно была огромная редкость.

Девочка подняла глаза на деда. Его лицо как-то смялось, усталые глаза совсем поблекли и оставались открытыми только благодаря удивительной силе духа и упорству старика.

– Я хочу, чтобы ты взяла книгу себе, Коа. Теперь она твоя.

Девочка видела, что сон скоро окончательно окутает дедушку своими сетями.

– Но что же мне с ней делать?

– Все, что хочешь, моя дорогая. Это дар новых начинаний. Это то, что поможет тебе проявить и удовлетворить свое любопытство, не наступая на горло воображению и искреннему интересу. Возможности этой книги безграничны. Запомни навсегда, что будущее никем не написано.

Тут он слабо улыбнулся, взгляд его смягчился, и он ска-

зал:

– Но если у нас есть бумага, возможно все.



**В некоторые дни слова не нужны. Ощутите тишину
и посмотрите, что она принесет.**

Чему я научился, складывая фигурки из бумаги

Мама показала мне оригами, когда я был еще совсем маленьким. Может, это был способ занять непоседливого ребенка, а может, попытка посеять семя пользы с расчетом на то, что оно позже принесет плоды. Как вы понимаете, сначала возникли только гнев и разочарование. Мне так сильно хотелось сразу же преуспеть, что в надежде на быстрый результат я выполнял инструкции наспех. Но даже когда я старался быть предельно внимательным, неловкие кончики пальцев, что служили инструментами моего юного рвения, то и дело сгибали бумагу неровно и неправильно. Так что особой радости в тех первых занятиях, признаться, не было. Я делал все слишком быстро, меня раздирали необоснованные амбиции.

Мама постоянно повторяла: «Не спеши. Не думай о том, как закончишь фигурку. Просто сосредоточься на сгибании листа – только это имеет значение». И знаете, со временем я понял, как действовать. Опыт неудач развил во мне стойкость, и я научился не заикливаться на достижении идеала.

А еще я научился заниматься оригами, не рассчитывая изначально на определенный результат. Много раз у меня ничего не получалось – уголки сминались, линии выходили нечеткие, – а порой из-под моих пальцев выходил прекрас-

ный бумажный журавлик. Но благодаря этому занятию я понял, что больше всего следует ценить время, которое ты ему уделяешь, а вовсе не результат. Принципиально важно просто смиренно пережить и прочувствовать каждый момент.

Эта практика – путешествие по дороге познания, по бесконечной тропе изящной утонченности, где от вас потребуются множество проб и ошибок и минимум оценок и суждений. В этом странствии нужно всегда руководствоваться собственным любопытством и сохранять смелость настолько, чтобы делать новые и новые шаги, даже когда кажется, что вы безнадежно сошли с верного маршрута. В этом смысле наша жизнь очень похожа на складывание фигурок из бумаги. Она тот же путь со множеством мелких шажков, на котором надо не суетиться и спешить, а позволять событиям разворачиваться свободно и мягко, какую бы форму жизнь ни принимала в конкретный момент.

Меня не перестает поражать невероятная занятость современного человека и не оставляют мысли о том, почему мы, люди, так очарованы концепцией безотлагательности и потребностью в мгновенном удовлетворении. Каждый день нас манит срочность жизни, мы волнуемся из-за несоответствия ее требованиям. Но, возможно, мы стремглав гонимся за опытом, который на самом деле требует куда более спокойных темпов? Я много раз спрашивал себя: что, если бы мы замедлили бег? Что мы утратили бы в итоге? А может, наоборот, что-то выиграли бы? Вполне вероятно, что, начав

действовать более продуманно и осмысленно, мы смогли бы встать на новый путь – тот, что разворачивается у нас под ногами спокойно и неспешно, по шажку зараз.

В этом и заключается суть практики осознанности. И дар оригами тоже.

Позвольте же мне пригласить вас в размеренное путешествие, даже в блуждание, которое поможет вам исцелить душу и переопределить направление к счастью. Чтение этой книги – само по себе осмысленная практика, и я призываю вас действовать медленно и вдумчиво. Не торопитесь. Наслаждайтесь каждой страницей. Так вы откроете для себя много нового, ведь, замедлив ход, мы всегда узнаём что-то полезное.

Сегодня я стараюсь обходиться без спешки и наслаждаюсь, казалось бы, самыми обыденными вещами. Например, часто смотрю в окно – это занятие стало для меня одним из самых приятных. А еще я в последнее время очень полюбил исследовать самые дальние уголки своего любопытства, даже когда затрачиваю на это больше времени, нежели ожидал, – здесь мне открылся по-настоящему мощный источник радости. Некоторые люди относятся к этой привычке не слишком благосклонно, другие высказываются более одобрительно. Однако меня это в любом случае не трогает и не беспокоит, ведь это мой, и только мой путь, и я счастлив, что могу двигаться в собственном темпе. Со временем я осознал, что скорость и прогресс вовсе не идут рука об руку, хоть жизнь и

не перестает искушать нас своей срочностью и насущностью.

Когда я был помладше, спокойствие и тишина воспринимались не как удовольствие, а скорее как наказание, но по мере взросления, даровавшего мне опыт более долгого пребывания в тишине и одиночестве, я обнаружил множество занятий, которые привели меня к более неспешной и осознанной жизни, и самым лучшим моим учителем стало само время. А еще позже я узнал, что успех – понятие исключительно субъективное и счастье определяется не достижениями, а скорее пережитым опытом.

Я инструктор по медитации, и меня часто спрашивают, не является ли мой образ жизни побочным эффектом этой практики. По большей части ответ на этот вопрос положительный – по крайней мере, я очень на это надеюсь. Медитация и другие созерцательные практики действительно помогли мне сгладить острые края существования, но, поверьте, в этом плане я ничуть не отличаюсь ни от кого из вас – просто научился сбавлять обороты и расставлять приоритеты внутреннего мира.

Сегодня меня чрезвычайно вдохновляет тот факт, что все больше людей предпочитают находить для себя более спокойные занятия и искать в жизни более осмысленные моменты. Только благодаря вашему искреннему интересу книги, подобные той, что вы держите в руках, выходят в свет. Еще недавно этот мир был, кажется, совсем не готов успокоиться хотя бы на минуту. В 2016 году я основал Just Breathe, со-

общество осознанности и медитации, в котором приветствуются безмятежные беседы и истинные связи между людьми. Зародилось оно в Лондоне, а с годами распространилось по всему миру. Сегодня тысячи людей объединяются ради встреч и моментов умиротворения, позволяющих глубже погрузиться в опыт человеческой жизни. Я с огромной радостью наблюдаю, как разрастается и крепнет наш совместный разговор, и искренне верю, что сегодня мы имеем дело с «бархатной» революцией в гораздо бо

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.