

Ян Дикмар

ЯСНОСЛЫШАНИЕ

**как правильно
улавливать звуки**

16+

Ян Дикмар

**Яснослышание. Как
правильно слышать звуки**

«Автор»

2022

Дикмар Я.

Яснослышание. Как правильно слышать звуки / Я. Дикмар —
«Автор», 2022

Яснослышание — интересный вид экстрасенсорных способностей, которым может овладеть каждый человек. С помощью данной книги вы узнаете, как раскрыть в себе способности к яснослышанию, и освоите несложные упражнения, улучшающие этот навык. Ведь тонкий слух способствует лучшей взаимосвязи с миром, а способность улавливать звуки, существующие в тонкой реальности, порой может помочь вам в жизни.

© Дикмар Я., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	5
«Слышать ясно» – как это?	6
Чакры и яснослышание	9
Медитация для чакр	11
Музыка для чакр	12
Муладхара	12
Свадхистхана	12
Манипура	12
Анахата	12
Вишудха	13
Аджна	13
Сахасрара	13
Тренируем слух	15
Повышение чувствительности слуха	18
Как услышать важные звуки?	20
Зачем нам транс?	21
Расширение действия слуха	23
Упражнение на расслабление	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Ян Дикмар

Яснослышание. Как правильно слышать звуки

Введение

Что же такое яснослышание? Этот феномен относится к большой группе экстрасенсорных способностей – ясновидению или яснознанию. Яснослышание представляет собой талант предвидеть события интуитивным способом. Информация приходит подобно чьим-то словам, звучащим в вашем сознании. С яснослышанием связана такая способность, как телепатия – чтение мыслей на расстоянии.

Яснослышание – это не только интереснейшая эзотерическая способность, но и прекрасная тренировка для физического слуха. Ведь развивая этот дар, мы тренируем слуховой аппарат.

Вообще, яснослышание – очень интересный навык, который следует развивать. Ведь тонкий слух способствует лучшей взаимосвязи с миром, а способность улавливать звуки, существующие в тонкой реальности, порой может помочь вам в жизни. Удивительно, что яснослышание можно развить с помощью несложных упражнений.

Мы расскажем вам о том, как раскрыть в себе способности к яснослышанию, предложим самые разные упражнения, улучшающие этот навык.

Интересные высказывания

«Кто знает тайну звуков, тот знает таинство всей Вселенной». И. Хан, проповедник суфизма.

Возможно, занимаясь развитием слуха и яснослышания, вы в какой-то момент столкнетесь с переизбытком звуковой информации. Не пугайтесь и не пытайтесь блокировать шумы. Это совершенно нормальный процесс: развивая слух и способность улавливать тончайшие звуковые вибрации, вы получаете огромное количество всевозможных звуков. Вам нужно будет периодически прибегать к специальной медитации, чтобы освоить это звуковое море. Медитируя, вы погружаетесь в шумы, учитесь отделять важные от неважных, абстрагироваться от излишней звуковой информации. Постепенно вы сможете отследить значимые звуки и оставить за гранью восприятия малозначимые.

Помните: как и в любом деле, в развитии яснослышания главное – практика. Старайтесь задействовать слух как можно чаще, занимайтесь, и вы освоите этот на редкость полезный талант. Успехов вам!

«Слышать ясно» – как это?

Яснослышание нередко встречается в нашем мире. Это врожденная способность. Но по неясным причинам она относится к наиболее малоисследованным особенностям человека.

В последние годы появляется все больше монументальных трудов по ясновидению или яснознанию – необъяснимой с позиций науки человеческой возможности воспринимать и предчувствовать некоторые события. Яснослышание же остается словно бы за гранью изучения. Возможно, не последнюю роль в судьбе этого таланта сыграла наука психиатрия. Ведь всем известно, что слуховые галлюцинации сопутствуют целому ряду психических заболеваний. И если человек говорит о том, что с ним беседуют «голоса», окружающие закономерно подозревают самое худшее...

Яснослышание же не имеет никакого отношения к заболеваниям психики. Эта способность существовала и развивалась с глубокой древности. Тибетские буддисты, например, тренировали яснослышание, прикладывая к уху морскую раковину в процессе медитации. Тем же способом действовали и венгерские цыгане, общаясь с духом воздуха. Жрецы и шаманы беседовали с богами и представителями тонких миров. Среди христианских святых можно отыскать многих, слышавших голоса.

Интересные высказывания

«Все живое охвачено музыкой, потому что музыка – это душа небес!» М. Т. Цицерон.

Более того, современной науке по сей день точно неизвестно, что же представляет собой человеческий слух. Механизмы этой нашей способности до сих пор не выяснены окончательно. Ученые предполагают, что посредством части уха – улитки – звуковые колебания передаются в слуховую систему. Что интересно, основы научных представлений по данному вопросу были изложены еще в XIX веке Г. Гельмгольцем, после чего практически не претерпели изменений! И если обычный слух для науки во многом загадочен, что мы можем говорить о яснослышании?

По сути, яснослышание – одна из форм экстрасенсорного восприятия. Связана эта способность с активностью горловой чакры. Чаще всего спонтанные проявления яснослышания отмечаются во сне или в измененном состоянии сознания. Именно тогда люди слышат голос извне или внутри своей головы. Практически вся история нашей цивилизации исполнена подобными примерами. Многие люди, далеко шагнувшие вперед в своем духовном развитии, утверждали, что слышали голоса. Именно эти невидимые «советчики» указывали путь, призывали к совершению тех или иных поступков, советовали, как действовать. Знаменитая Жанна д'Арк слышала голоса святых Екатерины и Михаила, именно они вели девушку в ее военных свершениях. Ветхозаветный Моисей слышал глас Божий, что четко прописано в Библии.

Интересные высказывания

«Нервную систему человека в целом можно рассматривать как эолову арфу.... Если эти нервные колебания становятся достаточно сильными и отвечают резонансом на астральный элемент, то в результате появляется звук».

Е. П. Блаватская.

Что же такое яснослышание? Пожалуй, оно похоже на громкую мысль. Для современного человека эта способность непривычна и порой даже кажется пугающей. Причины такого отношения к яснослышанию мы уже называли. Опять же, непросто разобраться с яснослышанием самостоятельно, особенно если никогда о нем не получали информацию. Тем не менее ясно-

слышание – это удивительная способность, с помощью которой можно взаимодействовать с миром на ином качественном уровне.

Яснослышание является способом получения информации из тонкого мира. Причем информация эта поступает в наше сознание не в виде образов или загадочных символов, а словесно. Мы получаем сведения извне в виде четкой мысли. Причем мы можем не только слышать тонкий мир, но и общаться на расстоянии, воспринимать на слух происходящее далеко от нас. Одним из проявлений яснослышания является внутренний голос, с которым сталкивался каждый из нас. Прежде чем приступить к тренировке яснослышания, вам придется научиться прислушиваться к себе. Ведь мы всегда можем обратиться за советом к подсознанию – и получить его! К сожалению, сознание и интеллект склонны критически оценивать все то, чему мы не находим подтверждения в объективной реальности.

Исследователи выделяют две формы ясно- слышания:

– духовное – осуществляется без помощи слуховых органов, т. е. вы получаете информацию в виде мысли, появляющейся в вашем сознании;

– непосредственное – осуществляется с помощью органов слуха, т. е. вы действительно слышите произносимые слова, как если бы они прозвучали в реальности.

Непосредственное яснослышание, согласно ряду исследований, возникает из духовного. Самое главное качество для освоения яснослышания – это способность переходить в пассивное состояние сознания. Ведь колебания тонкого мира мы способны воспринять, когда находимся в интересном состоянии «безмыслия», внутренней тишины. Для достижения такого состояния вам поможет уединение. Вот, например, как можно подготовиться к восприятию звуковой информации.

Ранним утром или вечером уединитесь, примите удобную позу, завяжите глаза повязкой. Тем самым вы избавитесь от такого внешнего раздражителя, как свет. Уши заткните и вслушайтесь в себя. Отбросьте все мысли, просто слушайте. Постепенно вы начнете воспринимать некий шум в ушах, возможно, звон.

Интересные высказывания

«Мир звучит, он – это космос духовно действующих существ. Таким образом, мертвая материя есть живой дух». В. В. Кандинский.

Иногда с яснослышанием мы можем спутать слуховые галлюцинации, которые возникают в нашем сознании от переутомления или в связи с пограничными состояниями психики. Галлюцинации обычно достаточно навязчивы и агрессивны, напоминают приказы и требуют от вас что-то сделать. Яснослышание же – это мысль, выраженная словесно. Экстрасенс таким образом воспринимает звуки посредством особого, тонко развитого слуха.

Люди с выраженными экстрасенсорными способностями могут услышать голоса умерших людей, узнать о сокровенных тайнах. Далеко не всегда они воспринимают полный разговор. Порой информация доходит обрывочно: отдельными репликами, случайными словами.

Итак, вот что нам может дать яснослышание:

– способность общаться с духами умерших;

– возможность услышать советы созданий тонкого мира, ангелов, духов вещей и хранителей;

– способность услышать и воспринять голос собственной интуиции;

– телепатическое восприятие чужих мыслей;

– вы можете услышать даже то, что звучало в том или ином месте столетия назад.

К тому же яснослышание непосредственно связано с физическим слухом. Тонкий и высоко развитый слух – полезное приобретение. Во-первых, развивая слух, вы избежите возрастной глухоты. Во-вторых, сможете услышать многое, вовремя избежать опасности и т. д.

Яснослышание известно людям с глубокой древности. Средневековые некроманты также стремились овладеть яснослышанием, чтобы получить возможность общаться с духами умерших.

На заметку!

В Библии мы можем прочесть о гласе Божьем, говорившем с пророками. В Древней Греции люди прислушивались к голосам высших духов-советчиков – даймонов. И только с развитием христианской церкви даймоны переименовали в демонов и были объявлены слугами «врага человеческого». Шаманы тоже воспринимают голоса духов на слух.

Вы можете слышать самые разные голоса: свой собственный, голоса других людей, голоса проводников, умерших родственников, богов, ангелов, тотемных животных. Все это в большой степени зависит от тонкости вашего восприятия. Согласитесь, услышать себя или близкого родственника на небольшом расстоянии несколько проще, чем глас богов.

Вы можете воспринимать голоса и во время сна, и в период бодрствования. Возможно, вы получите совет, или голоса подскажут вам, как действовать, успокоят, поддержат. Развивая яснослышание, вы получаете доступ к так называемой единой информационной сети. При этом вы сможете общаться с такими же «продвинутыми» людьми, независимо от расстояния. Возможно, вы просто слышите музыку, песни. Обратите внимание: вскоре вам откроется важная информация, и звуковое сопровождение выступит в качестве «будильника».

Яснослышание как способность неразрывно связано с горловой чакрой, которая находится в яремной ямке, у основания шеи. Горловая чакра – один из энергетических центров нашего тела.

Если чакра открыта, вы можете воспринимать информацию, которую окружающие не слышат.

Чакры и яснослышание

Как мы уже говорили, за навык яснослышания отвечает в большей степени горловая чакра. Но гармоничное и правильное развитие чакр способствует быстрейшему обретению эзотерических способностей. Вообще, чакры – энергетические центры физического тела – отвечают за наше состояние. И их неправильная работа порой приводит к развитию заболеваний, появлению депрессивных состояний. Гармонизировать работу чакр не слишком сложно. Но для начала давайте поговорим о том, что же это такое.

Итак, чакры – это энергетические центры, расположенные в эфирном теле человека. Эфирным называется одно из тонких тел, окружающих наше физическое тело. Согласно учению индийских йогов, прана (жизненная сила) распространяется по энергетическим каналам в теле человека – нади. Основной канал расположен вдоль позвоночника, по нему и проходят чакры. Эзотерики утверждают, что они похожи на вращающиеся энергетические колеса. Чакры занимаются поглощением тонких энергий и преобразованием их для использования в физическом теле. Восточные учения традиционно изображают чакры в виде цветков лотоса.

На заметку!

Для того чтобы оптимальным образом развить яснослышание, вам следует уделять внимание гармоничной работе чакр. Ведь яснослышание – это способность не столько физического тела, сколько нашей энергетической оболочки.

Почему чакры вращаются? Дело в том, что когда мы дышим, то поглощаем не только положительную, но и отрицательную энергию. Поток положительной энергии проходит по правой стороне тела, отрицательной – по левой. Вот из-за разницы энергетических потенциалов чакры и вращаются.

Каждая чакра излучает определенный цвет, благодаря чему в ауре любого человека, хотя в незначительном количестве, но содержатся все семь цветов радуги.

Муладхара, или корневая чакра, расположена между половыми органами и анусом, основания позвоночного столба. Цвет ее красный. Эта чакра отвечает за жизнестойкость, наполняет человека энергией. Если муладхара «работает» недостаточно эффективно, человек испытывает неуверенность в себе, нервозность.

Свадхистхана, или крестцовая чакра, расположена между основанием половых органов и пупком. Цвет ее оранжевый. Творческая и сексуальная активность, эмоциональное равновесие всецело зависят от работы этой чакры.

Манипура, или солнечная чакра, находится на уровне солнечного сплетения. Цвет ее желтый. Благодаря правильной работе этой чакры человек может испытывать удовлетворенность собой и чувство собственного достоинства. Если чакра недостаточно развита, вы периодически ощущаете робость и неуверенность в себе.

Анахата, или сердечная чакра, располагается на уровне сердца, между лопатками. Цвет ее зеленый. Чакра ответственна за любовь и гармоничные отношения, за наши способности испытывать сострадание.

Восточные учения называют эту чакру «храмом любви». Недостаточно развитая чакра заставляет человека жалеть самого себя и испытывать самые разные страхи.

Вишудха, или горловая чакра, находится в основании горла. Цвет ее голубой. Чакра отвечает за проведение мыслей и идей к воплощению. Также это чакра самовыражения и общения. Гармоничная работа этой чакры дарует человеку способность к яснослышанию. Недостаточно развитая чакра придает человеку лживость, ненадежность.

На заметку!

Особенно ярким показателем неправильной работы горловой чакры являются всевозможные заболевания горла. Если вы столкнетесь с ангиной или воспаленными гландами, подумайте: возможно, вы что-то не то говорили? Или, напротив, «затыкали себе рот» и молчали, когда высказаться было необходимо?

Все это могло привести к развитию заболеваний.

Аджна, или бровная чакра, расположена между бровей, на уровне «третьего глаза». Цвет ее синий. Отвечает за разум и духовный строй человека, а также за интуитивные способности. Недостаточно развитая чакра приводит к слабой интуиции, способности находить неприятности, склонности к абстрактному мышлению и неспособности активно действовать для достижения своих целей.

Сахасрара, или коронная чакра, находится в области затылка. Цвет ее фиолетовый. Это, можно сказать, главная чакра: ее задача – поддерживать баланс между внешностью и духовным содержанием. Как гласят восточные учения, только отказавшись от эгоцентрического «я» и расширив сознание до уровня Вселенной, вы можете обрести истинного себя. Но задача эта непростая. Если эта чакра недостаточно развита, человек может уйти в себя, потерять радость жизни.

Медитация для чакр

Существует интересное упражнение, благодаря которому вы гармонизируете чакры и при этом работаете над улучшением своей способности к яснослышанию. Поставьте себе запись классической музыки. Прекрасно подходит для этих целей музыка В. А. Моцарта. Сядьте спокойно, расслабьтесь, положите руки на колени ладонями вверх. Ноги не скрещивайте, ваши ступни должны стоять ровно. Глубоко вдохните и выдохните трижды. Закройте глаза. Отпустите все мысли. Можете прочесть мантру или молитву вслух или про себя. Погрузитесь в легкий транс. Теперь сосредоточьте внимание на чакрах, начиная с сахасрары, или коронной чакры. Отдайтесь звучанию музыки. Вы можете мысленно увидеть цветок на месте чакры. Причем цветок этот перевернут, сердцевинкой «смотря» на чакру. Под музыку цветок раскрывается. Соответственно, активизируется и чакра.

На заметку!

Еще в середине XX века ученые выяснили, что музыка Моцарта благотворно воздействует на все живое. Например, в саду одной делянке растений ставили Моцарта, другой – рок или популярную музыку. И, представьте себе, при прочих равных условиях под Моцарта растения росли и плодоносили значительно более активно.

Переходите к следующей чакре. Когда распустятся все чакральные цветки, расслабьтесь и почувствуйте, как весь оставшийся в вашем теле негатив уходит через ноги в землю. Эта медитация направлена на очищение и восстановление организма, она способствует выздоровлению. Также вы можете прибегать к чакральной медитации, если вам необходимо получить ответ на тот или иной вопрос. Для этих целей, прежде чем приступать к прослушиванию музыки, мысленно сформулируйте вопрос. В процессе медитации вы обязательно услышите ответ.

Когда вы закончите медитацию, снова трижды вдохните-выдохните. Медленно откройте глаза и вернитесь в объективную реальность.

Музыка для чакр

Существуют некоторые музыкальные произведения, которые мы можем рекомендовать вам для гармонизации работы соответствующих чакр.

Муладхара

Перенасыщенность чакры приводит к властолюбию, агрессии, алчности, нестабильному эмоциональному состоянию. Снять излишнее напряжение в чакре можно, медитируя, общаясь с природой, слушая успокаивающую музыку. Для этих целей подойдут произведения В. А. Моцарта, Э. Грига, А. Вивальди. Ослабленная чакра приводит к апатии и равнодушию.

Восполнить недостаток энергии можно с помощью физических нагрузок и соответствующей музыки. Подойдут для этих целей всевозможные марши. Можно посоветовать «Триумфальный марш» из «Аиды» Д. Верди, «Славянский марш» П. И. Чайковского, «Турецкий марш» Л. ван Бетховена.

На заметку!

Когда вы слушаете музыку, старайтесь воспринимать не только звуки, но и паузы между ними. Такое упражнение называется «слушать тишину» и учит вас открываться неведомому.

Свадхистхана

Излишне насыщенная энергией чакра приводит к гневливости, безрассудности, безответственности. Гармонизировать ее можно с помощью осмысления происходящего, горячей ванны.

Что касается музыкальных произведений, можем рекомендовать пьесы для лютни Д. Доуланда, «Два концерта для двух фортепиано» И. С. Баха, «Концерт для арфы» Г. Ф. Генделя. При ослабленной чакре человек становится нерешительным и робким, склонным к преувеличению проблем. Восстановить ее можно с помощью следующих музыкальных произведений: «Первый концерт для фортепиано с оркестром» И. Брамса, «Органная симфония» К. Сен-Санса.

Манипура

Повышенная стимуляция чакры может привести к неспособности довести дело до конца, «распылению» силы, рассеянности, склонности к неосуществимым мечтам.

Поможет в этом случае такая музыка: «Концерт для гобоя» А. Вивальди, «Лунный свет» К. Дебюсси, «Аппалачская весна» А. Копленда. При недостаточно развитой манипуре вы можете стать склонными к нытью, сплетням, лжи. Рекомендуются следующие музыкальные произведения: «Музыка на воде» Г. Ф. Генделя, скрипичные концерты И. Брамса, «Хорошо темперированный клавир» И. С. Баха.

Анахата

Излишне стимулированная чакра приводит к повышению беспокойства, излишней консервативности, сложностям в общении. Для прослушивания можем рекомендовать следующие произведения: «Картинки с выставки» М. Мусоргского, «Пинии Рима» О. Респиги, «Пер

Гюнт» Э. Грига. При недостаточной стимуляции чакры человек может стать завистливым, нерешительным, придирчивым. Желательно слушать одно из следующих музыкальных произведений: «Второй концерт для фортепиано с оркестром» С. В. Рахманинова, «Концерт для фортепиано с оркестром» Э. Грига, «Иисус, восторг людских страстей» И. С. Баха.

Интересные высказывания

«Я услаждаю мой слух музыкой леса, и она придает мне новые силы, когда все прочие звуки утратили надо мной свою власть. Вот средство, которое всегда исцеляет. Ветер – основной тон для многих музыкальных звуков природы. Можно даже различить разные звуки, которые он порождает в различных злаках. Глубокий голос пшеницы, к примеру, может показаться нам басом певца, более высокий звук ячменя – сопрано певицы, а более резкий, но приятный звук овса, – иногда тенором, иногда светлым голосом мальчика, поющего на клиросе. Но бывают также периоды, когда ни одна музыка в мире не кажется столь прекрасной, как полная тишина. Когда вокруг тишина, пробуждается внутренняя гармония, и в такие мгновения ты способен постичь гармонию сфер». Ф. Крейслер, скрипач.

Вишудха

Избыток энергии в чакре приводит к нетерпеливости и безответственности. Для гармонизации чакры желательно слушать следующие музыкальные произведения: «Парадный полонез» Ф. Шопена, «Концерт для фортепиано с оркестром» Э. Грига, «Концерт для виолончели» А. Дворжака. При нехватке энергии в чакре человек может стать капризным, своевольным, ленивым. Для прослушивания подойдут такие произведения: «Радость жизни» А. Хилла, «Концерт для органа, литавров и струнных инструментов» Ф. Пуленка, «Ангельский хлеб» С. Франка, «Летучая мышь» И. Штрауса.

Аджна

При избыточной стимуляции чакры человек может стать назойливым, даже неадекватным. Для прослушивания рекомендуются такие произведения: «Два концерта для двух фортепиано» И. С. Баха, «Концерт для флейты и арфы» В. А. Моцарта, «Концерт для арфы» Г. Ф. Генделя. Недостаточная стимуляция этой чакры приводит к равнодушию, небрежности, безответственности и нетерпимости. Для нормализации чакры подойдет такая музыка: «Органная симфония» К. Сен-Санса, «Импровизация для трубы» И. Кларка, «Финляндия» Я. Сибелиуса.

Сахасрара

Избыточная стимуляция этой чакры встречается сравнительно редко и приводит к обитанию в иллюзорном мире. Для прослушивания можем рекомендовать следующие музыкальные произведения: «Флорида» Ф. Дилиуса, «Испанская рапсодия» М. Равеля, «Первый фортепианный концерт» Ф. Шопена, «Страсти по Матфею» И. С. Баха. При недостаточной стимуляции чакры человек может стать самонадеянным, высокомерным, эгоцентричным. Для гармонизации работы сахасрары вам подойдут такие музыкальные произведения: «Концерт для гитары с оркестром» Э. Вила-Лобоса, «Пятая симфония» Л. ван Бетховена.

Каждый из нас должен стремиться к духовному развитию. При этом очень важно ясно понимать то, что с вами происходит. Яснослышание может помочь вам на пути к совершенству. Более того, эта способность оказывается полезной и в обычной реальности. Только представьте:

вам звонят по телефону, и вы, независимо от реплик собеседника, понимаете причины его звонка, его личностные особенности. Согласитесь, это очень удобно!

Яснослышание основано на слухе. Что же это такое? По сути, слух является одним из пяти чувств, свойственных человеку. С его помощью мы воспринимаем окружающий мир, воспроизводим звуки, в том числе и музыку. Многие люди обладают врожденными способностями к яснослышанию. Некоторые к тому же могут вызывать голоса и выслушивать советы «по заказу».

Тренируем слух

Итак, яснослышание чаще всего предстает перед нами как голос, звучащий в голове или как бы доносящийся извне. Давайте разберемся с таким феноменом, как обычный слух. Как мы слышим? Человек улавливает звуки наружным ухом, через барабанную перепонку и слуховые косточки среднего уха звуки передаются во внутреннее ухо, в улитку лабиринта. Именно там колебания перепонки способствуют появлению возбуждения нервных окончаний кортиева органа, а уж оно передается в головной мозг. Люди могут воспринимать звуковые колебания частотой от 10 Гц до 20 кГц. Сравните: дельфины распознают колебания от 100 Гц до 200 кГц.

Француз А. Томатис, отоларинголог и исследователь, сделал вывод, что ухо играет важнейшую роль в формировании нашего сознания. До его исследований существовали предположения о том, что функции уха ограничиваются возможностью слышать. Ученые не обратили внимания на то, что в слышании участвует не только ухо, но и все тело. Более того, представьте себе, когда ребенок находится в материнской утробе, он проходит стадию рыбы! А эти создания обладают фантастической способностью слышать всем своим телом.

Вклад в науку А. Томатиса сложно переоценить. Ведь он открыл, что посредством уха звуковые вибрации преобразуются в электрические импульсы и попадают в самые разные отделы головного мозга. Некоторые из них направляются в слуховые центры мозга, именно их мы и воспринимаем как звуки. Другие импульсы проникают в мозжечок – орган, контролирующий чувство равновесия, сложные физические движения. Обратите внимание: от сильных или неожиданных звуков мы можем потерять равновесие, а порой впадаем в ступор...

На заметку!

Между прочим, звуки определенной частоты могут вызывать в людях самые разные эмоции. Исследователи различных государств конструировали приборы, способные генерировать звуковые волны той или иной частоты. В зависимости от частоты волны эти могут вызывать страх, нервозность или эйфорию. Собственно, на удивительных свойствах звуков основана работа приборов для отпугивания грызунов.

Из различных отделов мозга импульсы уже в обработанном виде поступают в лимбическую систему, которая отвечает за наши эмоции и контролирует выделение самых разных веществ в наш организм, в том числе гормонов. Передается электрический потенциал, образованный благодаря звукам, и в кору головного мозга – часть физического тела, отвечающую за высшие функции сознания. То есть звук влияет на наше физическое тело. По сути, слышим мы мозгом. Уши же можно сравнить с внешними «уловителями» звука.

Ухо состоит из трех частей: наружного, среднего и внутреннего. Наружное ухо – это ушная раковина, в которой есть отверстие наружного слухового прохода. В ушной раковине звуковые колебания концентрируются и направляются в наружный слуховой проход. Также к наружному уху относится барабанная перепонка, закрывающая слуховой проход внутри.

Среднее ухо расположено за барабанной перепонкой и представляет собой полость, заполненную воздухом. Среднее ухо соединено с носоглоткой узким хрящевым каналом – евстахиевой трубой. При глотательных движениях евстахиева труба открывается, благодаря чему в полость среднего уха поступает воздух, давление по сторонам барабанной перепонки выравнивается.

В среднем ухе расположены слуховые косточки: стремя, молоточек и наковальня. Благодаря этим косточкам звуковые колебания передаются во внутреннее ухо. Во внутреннем ухе непосредственно за слух отвечает так называемая улитка – орган спиральной формы. Улитка разделяется на 3 канала, которые заполнены лимфатической жидкостью.

В среднем канале находится кортиев орган, отвечающий за слух. Волосковые клетки кортиева органа улавливают колебания жидкости и передают в кору головного мозга электрические импульсы.

Что удивительно, каждая из 30000 волосковых клеток отвечает за определенную звуковую частоту. Низкие частоты улавливаются клетками верхней части улитки, верхние – нижней. При гибели волосковых клеток человек перестает воспринимать соответствующие звуки.

От улитки к коре головного мозга направляются слуховые проводящие пути – нервные волокна, благодаря которым и передаются импульсы в мозг. Слуховые центры коры головного мозга располагаются в районе висков. Наше ухо действует как приемник, усилитель и передатчик звука, соответственно, отвечают за эти функции наружное, среднее и внутреннее ухо.

Ученые, разумеется, многое смогли узнать о работе органов слуха. По сути, мы имеем дело со сложнейшим устройством, воспринимающим звуковые волны и преобразующим их в электрические импульсы. И уже в высших отделах слуховой системы звуковые сигналы, обладающие смыслом для нас, отделяются от бессмысленного шума, группируются, сравниваются с хранящимися в памяти. При всем этом современной науке по сей день неизвестно, каким же образом ухо может различать громкость звуков и их высоту.

В настоящее время существует такая гипотеза: каждый новый звук записывается в подсознание в виде «образа». С раннего детства наш мозг «собирает» коллекцию звуков и хранит на протяжении всей нашей жизни.

Существует и так называемый «костный слух»: звук при этом проводится через костный лабиринт наружного и среднего уха. Исследование «костного слуха» началось благодаря диагностике патологий обычного слуха. Проводят звук и кости черепа, благодаря этому мы не узнаем своего голоса, записанного на магнитофон. Запись не может полностью воспроизвести ваш голос. Ведь когда мы разговариваем, то слышим не только издаваемые нами же звуки, но и звуки низких частот, которые принимают кости черепа.

На заметку!

Группа ученых в конце XIX века занималась исследованием звучания человеческих черепов. Оказалось, что все они звучат, и звучат по-разному. Более того, по звуку можно определить, женский это череп или мужской.

Интересен метод, выбранный учеными для исследования костного слуха. На темя человека помещается низкочастотный звучащий камертон. После чего исследователь задает вопрос: в каком ухе пациент слышит звучание? Если слух в пределах нормы, вы не сможете понять, слева или справа доносится звук, вы услышите его как звучание в голове. Если нарушен звукопроводящий аппарат, вы воспринимаете звук через больное ухо. При нарушении звуковоспринимающего аппарата – через здоровое ухо.

Ученые пока не смогли объяснить, с чем связано усиление костной проводимости, если поражено среднее ухо. Предполагается, что звуковые волны от камертона распространяются по черепу, и если уши в порядке, звуки выходят через органы слуха в окружающий мир, не задерживаясь в каком-либо ухе. Если же есть препятствия, например воспаление среднего уха, тогда звуковые волны отражаются от преграды, снова воздействуют на звуковоспринимающий аппарат и звучат в пораженном ухе.

Человеческий слух несет в себе огромное количество тайн и загадок. Благодаря слуху мы можем взаимодействовать с окружающим миром. Более того, обладающие слухом способны с легкостью развить в себе яснослышание.

На заметку!

Помните: если голоса, раздающиеся в вашей голове, приказывают причинить вред какому-либо существу, вы вряд ли имеете дело с яснослышанием. Здесь скорее речь идет о психических отклонениях. Истинная способность к яснослышанию всегда раскрывает перед вами полезную и ценную информацию, которой вы можете воспользоваться, а можете – и нет.

Прежде чем приступить непосредственно к работе с яснослышанием, вам предстоит заняться тренировками слуха. Воспринимайте их в качестве подготовительных упражнений, необходимых для дальнейшего совершенствования. Упражнения желательно делать ежедневно, лучше всего с утра.

Также вам потребуется обрести навыки сосредоточения, медитации, освоить правильное, «энергетическое» дыхание. Все эти упражнения способствуют раскрытию чувствительности к тонким движениям бытия и лучшему освоению яснослышания.

Повышение чувствительности слуха

Наш слух – удивительный инструмент, с помощью которого можно работать с тонкими пластами реальности. Порой простейшие, казалось бы, упражнения, ориентированные на тренировку слуха, могут привести к спонтанному проявлению яснослышания. К тому же тренировка слуха способствует общему оздоровлению организма.

Простейшее упражнение по тренировке слуха вы можете проделывать каждый вечер, перед сном. Просто поставьте перед собой такую цель. Когда вы улеглись в кровать, расслабьтесь и спокойно полежите несколько минут. Обычно мы, приготовившись ко сну, не обращаем внимания на звуки. Если, конечно, это не лай собак под окнами и не гудение отбойного молотка в соседской квартире. Но вы попробуйте сконцентрироваться на звуках, услышать их и определить. Вы слышите тиканье часов? Шум воды в трубах центрального отопления? Гудение холодильника? Звук машины, проезжающей мимо? Что это за автомобиль, как вы думаете? Легковая машина, грузовой фургон или мотоцикл? Вы слышите голоса за стенкой? Кому они принадлежат? Прислушайтесь к себе. Даже лежа в постели, вы издаете звуки: дыхание, биение сердца. Вы можете услышать, как шелестит ткань подушки под вашей щекой.

На заметку!

Прежде чем среагировать на тот или иной звук, откликнуться на дверной звонок или снять трубку телефона, остановитесь на миг. Постарайтесь догадаться, кто звонит или пришел к вам в гости? Кому принадлежит тот или иной голос? Тем самым вы тренируете свою интуицию.

То же упражнение проделайте утром, сразу после пробуждения. Не вскакивайте с кровати, позвольте себе окунуться в мир звуков. Птицы щебечут под окнами? Шелестят ветви деревьев? Шумят машины? Звонит чей-то будильник?

В течение дня также старайтесь вспоминать о звуках, концентрируйтесь на них. Воспринимайте как можно больше звуковой информации.

После двух недель практики вы заметите, что чувствительность вашего слуха повышается. При этом вы обнаружите, что можете не отвлекаться на внешний шум по собственному желанию.

Энергетическое

дыхание

Энергетическое дыхание способствует насыщению вашего тела силой. С помощью полученной энергии вы сможете более успешно практиковать освоение яснослышания. Дыхание через нос способствует притоку энергии. И напротив, дыхание через рот ослабляет энергетику. Между прочим, объяснить это можно даже с позиций материальной физиологии. В носу существуют определенные «степени защиты» – ступени фильтрации воздуха, а потому пыль и частицы грязи не достигают легких. Помимо этого, согласно восточным учениям, нос способен поглощать из воздуха прану. Праной называется живительная энергия.

В некоторых дыхательных методиках, описанных восточными мудрецами, существует рекомендация фокусировать внимание на кончике носа и носовой полости в момент вдоха. Тем самым улущается впитывание праны.

На заметку!

Восточные мудрецы с трепетом относятся к системе дыхания. Ведь от правильного дыхания зависят наши здоровье и долголетие. К сожалению, представители западной культуры на долгие годы забыли о том, как правильно дышать.

В йоге существует интересная система дыхания, способствующая наполнению человека энергией, восстановлению энергопотоков организма. Все это приводит к улучшению памяти, уравниванию работы полушарий мозга. Если такой системой дыхания пользоваться перед началом любых занятий, вы заметите, насколько ускорится ваше обучение. Этот способ дыхания также можно использовать в течение дня для быстрого восстановления сил, обретения бодрости. Основа его – в поочередном дыхании, при котором воздух входит через одну ноздрю, выходит – через другую. Эффект дыхания усилится, если вы сознательно зафиксируете внимание на кончике носа.

Итак, правой рукой прикоснитесь к носу, язык прижмите к небу за передними зубами, сделайте выдох. Зажмите большим пальцем правую ноздрю и на счет «4» сделайте глубокий вдох через левую ноздрю. Когда мы говорим «на счет «4», значит, вам необходимо медленно досчитать до четырех, и т. д. Зажмите левую ноздрю, не отпуская правую, и задержите дыхание на счет «16». Поначалу это может показаться вам сложным, можете сократить время задержки или считать быстрее. Освободите правую ноздрю и сделайте выдох через левую на счет «8». Теперь зажмите левую ноздрю большим пальцем левой руки и вдохните через правую ноздрю. Последовательность действий та же. Это упражнение достаточно повторить по 4–6 раз для каждой ноздри. Оно способствует быстрому наполнению энергией вашего физического тела.

Как услышать важные звуки?

Если бы мы осознанно воспринимали каждый звук, с которым сталкиваемся, вряд ли смогли бы сохранить душевное здоровье. Звуки в нашей жизни, конечно, важны. Но и отстраняться от них тоже необходимо. Только представьте себе: вы устали, хотите спать, и вдруг начинаете слышать тиканье стрелок часов в квартире соседей. Или чей-то оживленный разговор. К счастью, мы можем отключаться от восприятия внешней информации по своему желанию.

На заметку!

Порой, «отключившись», мы рискуем пропустить действительно важные звуки. Чтобы такого казуса не произошло, необходимо запрограммировать свое подсознание.

Мы предлагаем вам способ, который поможет запрограммировать ваше подсознание. Предлагаемая программа – не истина в последней инстанции, а лишь руководство к действию. Вы можете корректировать ее под собственные предпочтения.

Итак, ложась спать, закройте глаза и расслабьтесь. Скажите себе: «Я слушаю, как звучит ночь. Я слышу ... (звук машины, проезжающей мимо; тиканье часов; шум воды в ванной и пр.). Я слушаю и воспринимаю эти звуки. Это повышает чувствительность моего слуха. Мое подсознание подает мне сигнал о тех звуках, которые мне необходимо услышать для моей безопасности, пользы и улучшения связи с космическим разумом».

Занимайтесь программированием своего подсознания всегда, когда упражняете чувствительность слуха. Можете проговаривать формулу программирования вслух, можете – про себя.

Зачем нам транс?

Различные ступени транса необходимы для успешного освоения эзотерических практик. Ведь входя в транс, мы изменяем привычную картину мира, приближаемся к более тонким пластам реальности. В измененном состоянии сознания гораздо проще услышать советы высших сил. Да и для освоения ментального общения трансовые состояния незаменимы. Транс по сути своей близок к самогипнозу, но в этом состоянии человек полностью себя контролирует. Легкая степень транса знакома каждому из нас. Это состояние, похожее на сильную увлеченность чем-либо.

Если вы погрузились в фильм или музыкальное произведение настолько, что не замечаете ничего вокруг себя, вы испытали на себе действие легкого транса. Более глубокий транс близок к состоянию в первые моменты после пробуждения. Вы понимаете, что бодрствуете, но при этом расслаблены и спокойны, а восприятие мира чем-то напоминает сон.

Вхождению в транс можно научиться. Для этого вам необходимо натренировать ваше сознание на определенные реакции, соответствующие вашей же воле. Конечно, для того чтобы с легкостью входить в транс, вам придется потратить время и приложить определенные усилия. Но трансовые состояния полезны для развития яснослышания.

На заметку!

Большинство эзотерических практик основано на измененных состояниях сознания – трансе, медитативной расслабленности. Ведь находясь в обыденном сознании, мы концентрируемся на реальном мире и упускаем огромный пласт информации, связанный с более тонкой реальностью.

Транс обычно начинается с расслабления. Когда мы расслабляемся, то можем ощущать тяжесть и тепло во всем теле. Глубокое расслабление приводит к постепенному погружению в транс. Ниже мы приводим упражнения, которые подготовят вас к вхождению в состояние транса. В них нередко встречаются определенные вербальные формулы – внушения. Помните: это не просто слова. Проговаривая тот или иной текст, представляйте себе все, о чем говорите, как можно более ярко. Подключайте не только ощущения, но и зрение, слух, эмоции. Помните: самовнушение проводится исключительно в положительной манере. Например, если вам необходимо расслабиться, достичь состояния спокойствия, вы говорите: «Я успокаиваюсь все больше и больше. Я ощущаю умиротворение», попутно представляете себя в состоянии покоя, в мирной и приятной обстановке. Ни в коем случае не стройте формулы самовнушения с отрицательными частицами.

На заметку!

Фраза «Я не нервничаю и не переживаю» с высокой долей вероятности принесет вам совершенно противоположный результат: вы начнете нервничать и переживать. Почему? Все дело в том, что при самовнушении мы работаем со своим подсознанием. А оно, как ни удивительно, частицу «не» просто «не слышит». То есть, стремясь справиться со страхами посредством формулы «я не боюсь», вы говорите своему подсознанию: «Я боюсь». И оно это запоминает, усиливая ваши страхи.

Не стоит излишне напрягаться, когда вы занимаетесь самовнушением. Ваша сосредоточенность должна быть спокойной и расслабленной. Концентрироваться следует на одной мысли – той, которая звучит в самовнушении.

На первоначальном этапе проще всего работать со словесными внушениями, если представлять себе соответствующие реальные обстоятельства. Например, когда вы проговариваете «Моя левая нога теплеет», попробуйте представить, что ваша конечность греется под лучами летнего солнца, или вы погружаете ногу в ванну с теплой водой. Выбранный вами образ желательно использовать постоянно, тогда вам не придется перестраиваться на все новые фантазии. Следующая особенность: не стоит ограничиваться схемой «внушение-образ-пауза», образы должны идти потоком, словно фильм. Например, если вы работаете над расслаблением, не замирайте после того как сказали «Моя правая рука расслабляется», продолжайте: «Моя левая рука расслабляется». Соответственно, и воображаемые картинки должны меняться.

Словесные формулы необходимо повторять неоднократно. Работайте с ними как с мантрами. Повторяйте каждую формулу несколько раз, затратьте на это от минуты до полутора. Поначалу вам может быть нелегко, ведь ваше тело еще только учится расслабляться. Но с опытом вы все быстрее начнете входить в состояние расслабления, предшествующее трансу.

Помимо этого, данное занятие готовит вас к погружению в глубокие трансовые состояния. Ведь вы учитесь вызывать нужные вам ощущения в физическом теле. Благодаря такому упражнению вы также учитесь устанавливать со своим телом мысленную связь. Для закрепления результатов периодически выполняйте следующие действия. Закройте глаза и вообразите себе свою левую руку. Запомните ощущения, которые вы в ней испытываете. Если представлять требуемое вам пока сложновато, можете, не открывая глаз, дотронуться до левой руки. Погладьте кожу, запоминая все испытываемые ощущения. После этого правую руку уберите и продолжайте концентрироваться на левой. Данное упражнение помогает вам наладить мысленную связь со своим телом, а также тренирует ваше воображение и усиливает способности к визуализации.

На заметку!

Для того чтобы работа по самовнушению упростилась, на первоначальном этапе вы можете себе помочь. Например, проговаривая формулу «Мое тело становится теплее», постепенно погружайтесь в теплую ванну. Тем самым вы запечатлеете необходимые ощущения, которые потом сможете вспомнить. Находясь на пляже, закопайтесь в теплый песок и обязательно запомните испытываемые ощущения.

Чтобы испытать чувство расслабления, мышцы требуется сначала напрячь. Напрягайте мышцы поочередно, прислушиваясь к вызываемым ощущениям, после чего расслабляйте их. Для того чтобы почувствовать тело тяжелым, создайте чувство тяжести искусственным путем. Например, положите тяжелое одеяло на соответствующую часть тела. Достаточно один-два раза провести запоминание ощущений, после чего можете переходить к упражнениям по самовнушению и релаксации.

Расширение действия слуха

Данное упражнение поможет вам развить тонкий слух. Расслабьтесь. Вслушайтесь в глубину себя. Попробуйте услышать биение своего сердца, собственное дыхание. Теперь переведите внимание вовне: прислушайтесь к звукам, окружающим вас на близком расстоянии: тиканье часов, разговоры соседей или родственников за стеной, лай собак под окнами, всевозможные шорохи.

Теперь расширьте сферу своего внимания: постарайтесь воспринимать все звуки, независимо от их удаленности: разговоры людей снаружи, звуки машин, шум детских игр. Прислушивайтесь. Представьте, что вы – аппарат для восприятия звука. Постепенно вы научитесь слышать на все больших расстояниях, различать даже самые тонкие звуки.

Это упражнение вы можете делать не только в квартире, но и в кафе или парке. Периодически погружайтесь в глубину своего «я», вслушивайтесь в собственную тишину.

Упражнение на расслабление

Прежде чем приступить к занятиям по расслаблению путем самовнушения, определитесь с местом. Вам необходима тихая комната со слабым освещением. Одежду снимите или, если это по каким-либо причинам невозможно, максимально расстегните. Ничто не должно сдавливать и сжимать ваше тело, отвлекать вас от упражнения. Ложитесь на спину. Ноги должны лежать на небольшом расстоянии друг от друга, под колени лучше положить небольшой валик. Под головой разместите комфортную подушку. Руки лежат вдоль туловища, пальцы не касаются друг друга.

На заметку!

Понять, быстро ли вы освоите технику яснослышания, очень просто. У вас есть склонность к данной эзотерической дисциплине, если вы не любите громкие, резкие звуки, шумные сборища.

Приняв описанное выше положение, повторите про себя несколько раз: «При выполнении этого упражнения я погружаюсь в транс все глубже и глубже. При этом я бодрствую и осознаю все сказанное и сделанное. Возвращаясь в нормальное состояние, я запомню все, что испытал». Эта формула подготовит ваши сознание и подсознание к полноценной работе, помешает вам уснуть или забыть происходящее в транс.

Теперь можно расслабиться. Установите мысленный контакт с левой ладонью и представьте, что ваша рука расслабляется. Держите мысленный образ левой руки и в течение 1–1,5 минут повторяйте про себя: «Моя правая рука расслаблена». Повторять формулу следует до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваша конечность совершенно расслабилась.

Если выполнить упражнение не получается, плотно сожмите руку в кулак, напрягите мышцы и сконцентрируйтесь на сжатом кулаке. Теперь перестаньте напрягаться и прислушайтесь к ощущениям. Но не стоит прибегать к этой технике слишком часто, ведь тем самым вы создаете в своем подсознании установку: «Расслабление только после напряжения». А это помешает вам быстро и эффективно входить в транс. Прибегать к мышечному напряжению можно один-два раза, причем если мысленные формулы не помогают.

На заметку!

О способностях к яснослышанию свидетельствует несколько примет. Вы порой слышите звон и шорох в ушах? Иногда кто-то называет вас по имени в совершенно пустом помещении? Вы предпочитаете слушать музыку, а не смотреть телевизор? Если да, то ваши способности достаточно яркие, и процесс обучения будет быстрым.

Когда вы ощутили, что ваша левая рука расслаблена, переходите к другим частям тела. Не пугайтесь: это упражнение отнимает достаточно много времени только в начале тренировок. Постепенно вы научитесь очень быстро входить в требуемое состояние.

Желательно придерживаться следующего порядка внушений:

- моя правая ступня расслаблена;
- моя левая ступня расслаблена;
- моя правая нога расслаблена;
- моя левая нога расслаблена;
- мое правое бедро расслаблено;
- мое левое бедро расслаблено;
- моя правая рука расслаблена;

- моя левая рука расслаблена;
- моя спина расслаблена;
- моя шея расслаблена;
- мое лицо расслаблено.

После того как вы расслабились, закрепите навык следующими утверждениями: «Мои руки / ноги / спина / шея / лицо полностью расслаблены».

Теперь нам предстоит научиться вызывать ощущение тяжести. Сначала расслабьтесь. Теперь создайте мысленную связь с кистью своей правой руки и попробуйте ощутить в ней тяжесть. Представьте, что на вашей руке лежит тяжелый предмет. Вообразите себе это ощущение как можно более подробно. Удерживая этот образ, повторяйте в течение минуты-полтора: «Моя правая рука тяжелая». Придерживайтесь того же порядка, что и при расслаблении. Когда вы добились ощущения тяжести во всем теле, несколько раз повторите формулу: «Мои руки / ноги / спина / шея / лицо тяжелые». При выполнении этого упражнения вы можете испытать ощущение тепла в отдельных частях тела. Это говорит о том, что вы быстро совершенствуетесь.

Итак, следующий этап – ощущение тепла. Действуйте таким же образом, как и в предыдущих упражнениях, только в воображении представляйте картинки, при которых ваше тело нагревается. Порядок формул для самовнушения тот же. Внушение подкрепите формулой: «Мои руки / ноги / спина / шея / лицо теплые».

На заметку!

Ощущение тепла и тяжести – признаки расслабления. Вы фиксируете свое сознание на них, и ваше физическое тело переходит в требуемое вам состояние.

При постоянных тренировках вскоре вы сможете переходить в требуемое состояние глубокого расслабления, повторив три формулы: «Мое тело расслаблено», «Мое тело тяжелое», «Мое тело теплое».

На следующем этапе наших занятий мы научимся управлять дыханием и ритмом сердечных сокращений. Освоив эти тонкости, вы сможете углублять состояние расслабления, приближая его к легкому трансу.

Перед началом упражнения добейтесь ощущения расслабленности, тяжести и тепла во всем вашем теле. После чего мысленно установите контакт с легкими и грудной клеткой. Работайте с такой формулой: «Мое дыхание ритмично и спокойно». При этом представляйте мысленный образ, в котором у вас действительно спокойное и ритмичное дыхание. Когда вы добьетесь требуемых результатов, переходите к следующему этапу: управлению сердечными ритмами. Представьте себе сердце, оно бьется ровно и медленно. При этом работайте с формулой: «Мое сердце бьется ритмично и медленно». После того как удары сердца замедлились, можете переходить к такой формуле: «Я совершенно спокоен».

Следующий наш шаг – вызвать ощущение прохлады в области лба. Прежде чем приступить к данному упражнению, положите на лоб кусочек льда или ткань, смоченную холодной водой. Запомните ощущения.

Теперь, выполнив предыдущие упражнения, сконцентрируйтесь на ощущении прохлады в области лба. Проговаривайте про себя формулу: «Мой лоб прохладен».

На заметку!

Вызывая ощущение прохлады в области лба, вы активизируете чакру на месте третьего глаза. Именно она отвечает за взаимодействие с тонкими энергиями.

Когда вы научитесь расслаблению, освоите все предыдущие упражнения, можете заняться интереснейшими экспериментами. Например, попробуйте использовать внутренние

часы. Итак, сначала проведите технику расслабления, ощутите прохладу в области лба. После этого вы погружаетесь в состояние легкого транса. Выберите время, в которое вы намерены проснуться. Например, восемь утра. Формула при этом будет: «Завтра я проснусь в восемь часов утра». Произносите эту формулу в течение 1–1,5 минут. Перед мысленным взором можете держать образ часов с нужным вам временем. При этом представляйте, что вы просыпаетесь, чувствуете себя при этом бодрым и отдохнувшим. При первых опытах с пробуждением по собственному желанию подстрахуйтесь: заведите будильник, но на пять минут позже. По мере отработки навыков вы научитесь просыпаться без будильника в нужное время.

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.