

МИХАИЛ БАРАНОВ

ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОЛОСЕ



Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Михаил Баранов

**Йогическое питание в
средней полосе. Принципы
аюрведы в практике йоги**

«Ориенталия»

2014

Баранов М.

Йогическое питание в средней полосе. Принципы аюрведы в практике йоги / М. Баранов — «Ориенталия», 2014 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-041-8

Книга содержит важные рекомендации по технологии приготовления действительно вкусной и здоровой пищи и множество готовых рецептов, которые наглядно демонстрируют основные принципы аюрведы в контексте «йогического» питания. Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся традиционными системами оздоровления. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-91994-041-8

© Баранов М., 2014
© Ориенталия, 2014

Содержание

Раздел 1	6
Основные характеристики йогического питания	6
Прана	8
Воздействие пищи на сознание	10
Гуны	10
Свойства пищи и свойства едока	12
Сатвичная диета и свойства вкусов	12
Охлаждающие вкусы	12
Согревающие вкусы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Михаил Баранов

Йогическое питание в средней полосе.

Принципы аюрведы в практике йоги

Выражаю благодарность за помощь в подготовке этой книги к изданию Галине Пею, Ирине Кребс, Андрею Головинову, Татьяне Веретеновой, Дмитрию Преображенскому, Анастасии Игнатовой

Жизнь современных городских йогов похожа на жизнь, описанную в средневековых трактатах, как «стильный липкий армированный коврик» на тигровую шкуру. Издано уже немало книг по аюрведическому питанию, но в них отсутствует информация о том, как соотносится питание с практикой хатха-йоги в условиях мегаполиса. Восполнить имеющийся пробел – одна из задач этой книги. Она не привязана исключительно к традиционной аюрведической кулинарии, но содержит важные рекомендации по технологии приготовления действительно вкусной и здоровой пищи, а также готовые рецепты, предназначение которых – наглядно продемонстрировать основные принципы аюрведы в контексте «йогического» питания и стимулировать творческое воображение читателя.

Раздел 1 Теория

Основные характеристики йогического питания

В основе йогической кулинарии лежит аюрведическая концепция сезонного питания, учитывающая особенности индивидуальной конституции и влияние внешней среды. Но хатха-йог, в отличие от пациента аюрведического врача, активно тренирует свой пищеварительный огонь, и его диета во многом обусловлена его практикой. Любой человек, начиная практиковать йогу, рано или поздно проявляет интерес к йогическому рациону. По мере того как практика становится неотъемлемой частью жизни, возникает необходимость оптимизировать режим и привычки питания. Ключевым понятием в йогическом питании является *митахара* – умеренная диета, отражающая реальные потребности человека, основную роль в формировании которых в данном случае играют практика йоги и соответствующий ей образ жизни, что называют одним словом – *вихара*. В контексте аюрведы *вихара* означает деятельность по поддержанию жизни, создание условий для здоровья и долголетия. Иначе говоря, питание должно соответствовать физической и ментальной активности человека. В йоге отношение к пище является частью *ямы* и *ниямы*¹. Одно из самых важных правил *ямы* – *ахимса* (ненасилие), и это одна из причин, по которым йогическая диета традиционно является вегетарианской. Такие экстремальные формы питания, как веганство и сыроедение, имеют отдалённое отношение к йогической *садхане* и аюрведическому подходу, а наиболее близким к йогической диете является лактовегетарианство.

Основная проблема, с которой сталкивается большинство начинающих практиков йоги, желающих «питаться правильно», – несоответствие выбранной диеты и режима питания реальным потребностям тела и ума. Самоограничения без ясного понимания того, каким образом пища влияет на конституцию и на сознание, часто являются искусственными, а насиле по отношению к собственному телу способствует развитию неврозов, а не уравновешенности ума. Очищение тела от «шлаков и токсинов» само по себе не приводит к очищению ума от ментальных загрязнений. По этой причине злоупотребление «правильным питанием» приводит к физическим и психическим расстройствам.

Разумеется, в первую очередь важно, чтобы пища соответствовала сезону, силе пищеварительного огня, конституциональному типу и образу жизни человека. Но также важно принимать во внимание тот факт, что для подавляющего большинства людей пища – это не только «строительный материал», витамины и калории, но и впечатления, получаемые от её вкуса, состава, внешнего вида и социальной значимости. Если пища приятна на вкус и принимается в спокойной обстановке в должное время, она полноценнее усваивается. С точки зрения йоги причина пищевых пристрастий коренится в желании получить удовольствие от контакта органов чувств с объектами восприятия. Язык – один из органов восприятия, основная функция которого – распознавание состава и качества пищи, благодаря чему мы имеем возможность получить удовлетворение от её вкуса. Но получать удовлетворение можно и без формирования привязанности. Есть разница между удовольствием от вкуса пищи, отвечающей реальным потребностям тела, и использованием вкуса для получения новых экзотических впечатлений.

¹ Яма и нияма – первые из восьми ступеней аштанга-йоги, правила и ограничения, необходимые для создания в уме практикующего условий, в которых развивается контроль над *индриями* – органами чувств. Митахару можно рассматривать как один из аспектов *астейи* (неприсвоения чужого) или *шаучи* (чистоты), и поэтому её иногда относят к ямам, а иногда к ниямам.

Пищевые пристрастия, как и любые другие, обусловлены не только влечением к приятным ощущениям, но и подсознательным желанием избежать неприятных. Поэтому каким-либо образом ограничивать питание с целью «духовного роста» так же бессмысленно, как делать из него культ. Нужно просто иметь в виду, что вкус – это один из каналов восприятия, и использовать его нужно правильно, так же как и все прочие органы чувств. Для контроля чувственного восприятия в йоге с помощью специальных практик культивируют определённые качества ума – осознанность, уравновешенность, невозмутимость по отношению к впечатлениям, получаемым через органы чувств. Эти качества развивают в течение всей жизни, и возникают они не на пустом месте, а в результате практики. Поэтому, если состояние ясности ума частью жизни пока не является, имеет смысл использовать аюрведические рекомендации с поправкой на то, как практика йоги влияет на физиологию.

Прана

Йога и аюрведа придерживаются одной концепции: что тело и ум объединяет универсальная жизненная сила – *прана*. Все формы жизни поддерживаются праной. Она является не только источником энергии, но одновременно и носителем информации. Поэтому любая пища так или иначе воздействует на тело и сознание. Благодаря пране осуществляются все процессы жизнедеятельности организма: сердцебиение и сокращение дыхательной мускулатуры, преобразование пищи и выведение отходов, передача нервных импульсов и биохимические реакции. Прана и ум подобны сообщающимся сосудам: если прана сбалансирована, то ум сосредоточен и обеспечивает большую ясность восприятия; верно и обратное: сосредоточение уравнивает прану. В зависимости от активности и сбалансированности *прана-вайю* («жизненных ветров») человек становится возбуждённым или пассивным, сосредоточенным или рассеянным, полным сил или вялым. Разного рода пища несёт в себе разного рода энергию и информацию. Наглядный пример взаимосвязи между пищей и психоэнергетическим состоянием – употребление пищевых стимуляторов, повышающих уровень активности, что приводит к зависимости от приятного ощущения «жизненного тонуса». Между тем постоянная стимуляция истощает нервную систему и нарушает естественные биоритмы, что приводит к беспокойству, раздражительности, накоплению напряжений и усталости. Хроническое напряжение в теле и беспокойство ума – взаимосвязанные явления, делающие ум малоприспособленным для йогической концентрации. Большинство людей не особо задумываются о последствиях ежедневного употребления таких относительно безобидных стимуляторов, как рафинированный сахар, кофе, шоколад, крепкий чай или мате, не говоря уже о кока-коле, спрайте и прочих «энергетических коктейлях», просто потому, что возбуждённое состояние является для них нормой, создавая впечатление бодрости и преуспевания в жизни. Более того, в рамки социальной нормы вписывается употребление алкоголя и марихуаны (по сути, тоже являющихся пищей), которые стимулируют органы чувств, сначала делая ум возбуждённым и рассеянным, а затем инертным, притуплённым. Осознанный выбор продуктов и режима питания призван смягчить сезонные климатические влияния, минимизировать накопление токсинов в теле и сформировать стабильный психоэмоциональный фон, благоприятный для успешного продвижения в йоге.

Прана как жизненная сила проявляется в разных качествах. Получаемая из воздуха, воды и пищи внешняя прана усваивается телом и выражается в трёх видах энергии – прана, *оджас* и *теджас*. Внутренняя прана, или прана-вайю, обеспечивает правильную работу организма, позволяя накопить больше жизненной энергии – оджаса. Оджас необходим в качестве «топлива» для поддержания метаболических процессов в теле. Метаболические процессы – это теджас. Оджас – это топливо, а теджас – процесс горения; прана – та сила, посредством которой поддерживается процесс горения и создается оджас.

Оджас является тонкой энергией, составляющей основу жизнеспособности. В течение жизни оджас образуется в результате трансформации семи типов тканей. Правильное формирование тканей и образование оджаса зависит не только от питания и усвоения пищи, но и от работы тканевых *агни* (форм «огня», которые осуществляют превращение питательных веществ в телесные субстанции), впечатлений, получаемых через органы чувств, физической и половой активности человека. Оджас обеспечивает иммунитет и способность организма к адаптации, его дефицит – одна из причин возникновения болезней. Он содержит в себе все первоэлементы, поэтому его недостаток не только ускоряет процесс старения организма, но и приводит к ментальным расстройствам.

Расходуется оджас также в течение всей жизни. Основные статьи его расхода – неумеренный секс, отсутствие распорядка в питании, физической активности, сне и отдыхе (см. *диначарья*, с. 41–42), неправильное использование органов чувств – избыточная стимуля-

ция или недостаточная стимуляция (сенсорная депривация). Оджас истощают хронический стресс, алкоголь, наркотики, изнурительные физические нагрузки, аскеза, неконтролируемые или подавленные эмоции, избыток острого, кислого, горького или вяжущего вкусов. Дисбаланс *дош*² приводит к нарушению формирования тканей и к истощению оджаса. Оджас расходуется на борьбу с болезнями: избыток *капхи* вытесняет оджас, избыток *питты* сжигает оджас, избыток *ваты* иссушает его. Оджас – нематериальная субстанция, в тонкой форме он накапливается в области сердца. Причиной истощения оджаса может быть избыточный теджас.

Теджас (буквально – «сияние») является тонкой формой *агни* (огня), которая управляет обменом веществ и обеспечивает работу ферментной и эндокринной систем. Теджас проявляется в теле (на уровне клеточного метаболизма) как агни в самом широком смысле: агни переваривает пищу, участвует в тканеобразовании, защищает тело от вторжения бактерий и вирусов. При излишней стимуляции метаболических процессов, имеющей место, например, при интенсивной практике пранаямы, теджас возрастает и избыток теджаса пожирает оджас – «огонь пожирает тело практикующего». Похожая, но более патологическая картина возникает при гиперфункции щитовидной железы (тиреотоксикоз, гипертиреоз)³.

В формировании каждого типа ткани (*дхату*) участвует теджас, поэтому считается, что у каждой *дхату* есть свой теджас. Теджас непосредственно связан с праной, так как способность тела усваивать прану из воздуха, воды и пищи зависит от активности всех семи форм *дхату*. Если оджаса становится мало, теджас тоже угасает и прана в итоге покидает тело.

Одной из глобальных задач хатха-йоги является контроль праны для поддержания баланса между оджасом и теджасом. Чем больше йог накапливает оджаса, тем больше возможности для его сублимации посредством теджаса в *шакти-оджас* – тонкую духовную энергию.

² 2 См. с. 36 и далее.

³ Избыток гормонов щитовидной железы приводит к ускорению обмена веществ, с чем связаны постоянно повышенная температура и сильно повышенный аппетит, резкое снижение веса при достаточном питании (питательные вещества идут на поддержание температуры). Человек становится гиперактивным и легко возбудимым, что вызывает также психические изменения: характерны быстрые смены настроения без особой причины, вспышки гнева, плаксивость, бессонница. Чрезмерная продукция тиреоидных гормонов вызывает такие сильные нарушения работы внутренних органов, что подчас это носит характер интоксикации. С течением времени болезнь выматывает организм, в результате интоксикации выходят из строя внутренние органы, истончается скелетная мускулатура, кости и суставы.

Воздействие пищи на сознание

Почему продукты питания далеко не всегда оцениваются нами с точки зрения их потенциальной пользы для здоровья тела и ясности ума?

Тело и ум тесно взаимосвязаны: с одной стороны, наше самочувствие обуславливает процесс восприятия, а с другой – мы чувствуем себя здоровыми или больными в соответствии с представлениями о своем состоянии. В зависимости от состава, качества и количества пища по-разному воздействует на ум и тело. Мы различаем пищу благодаря вкусу. Вкусное – приятно, а невкусное – не очень. Почему? Потому что вкус влияет на эмоциональное состояние; неслучайно на санскрите вкус и эмоция обозначаются одним словом – *rasa*. В свою очередь, сильные эмоции порождают в теле соответствующие вкусы, провоцируя изменения на биохимическом уровне и оказывая влияние на иммунитет, поэтому от огорчения можно заболеть в прямом смысле слова. Неслучайно в любом языке довольно много выражений, связанных с вкусовыми ощущениями: «горькая печаль», «кислая мина», «пресная жизнь», «сладкий сон» и т. п. Пища – это всегда впечатление чувственное. Неважно, с помощью какого органа чувств мы его получаем. Вкусовые, осязательные, обонятельные, визуальные и слуховые впечатления оцениваются умом по шкале неприятное – нейтральное – приятное. Очевидно, что вкусовые предпочтения продиктованы здоровым инстинктом, а пищевые пристрастия – тягой к приятным ощущениям и отторжением неприятных. Когда посредством практики йоги контролируется чувственный аспект ума, в частности механическая привычка влечения-отвращения, исчезает всякое насилие по отношению к своему телу, а с ним и пищевые пристрастия.

Гуны

Ум, подверженный влиянию впечатлений, проявляется в трёх аспектах – трёх *гунах*. Гуны – это три принципа, олицетворяющих свойства материальной природы – *пракрити*. Три гуны – тамас, раджас и *саттва*, – находясь в постоянном взаимодействии, обуславливают восприятие, влияя на способность ума контролировать психические процессы (*вритти*), иначе говоря, ясно отличать динамическую природу реальности от устоявшихся ментальных шаблонов. Раджас и тамас олицетворяют взаимодействие противоположностей, действие и противодействие. Так, например, благодаря раджасу мы начинаем и продолжаем реализацию задуманного, а под влиянием тамаса прекращаем этот процесс. Контроль и равновесие ума устанавливаются благодаря *саттве*.

Тамас проявляется в сознании как инертность, вялость, лень, апатия, ослабляя способность различения из-за недостаточной активности сознания. Тамасичное состояние сознания характеризуется пониженной способностью к концентрации и преобладанием непроизвольного внимания, отсутствием собранности и решимости.

Раджас – состояние, в котором чрезмерная психическая активность ослабляет способность различения. В избытке раджас проявляется как стремление к непрерывному действию, гиперактивность, перевозбуждение, неспособность расслабить ум.

Саттва проявляется как уравновешенное, невозмутимое состояние сознания; пребывая в этом состоянии, ум ясно различает. Развитие *саттвы* означает развитие сосредоточенности, чувствительности и невозмутимости ума по отношению к любым объектам восприятия – приятным, неприятным и нейтральным, что позволяет воспринимать окружающую действительность «как есть» – умом, не омрачённым инертностью или возбуждением.

Гуны и эмоции

С проявлением гун в уме связаны эмоциональные состояния: с раджасом – страсть, гнев, отвращение, с тамасом – апатия, зависть, привязанность; саттвическое состояние ума позволяет контролировать эмоции, не подавляя их. С точки зрения аюрведы, подавленные эмоции могут провоцировать возникновение болезней. Подавляемые агрессия, гнев, ненависть могут вызвать чувствительность к острой, кислой и солёной пище, что проявляется в виде аллергий и склонности к воспалительным заболеваниям органов пищеварения. Страх и беспокойство вызывают нарушения в работе вегетативной нервной системы, что является одной из причин не только пищеварительных, но и гормональных расстройств. Подавляемые привязанность и жадность повышают чувствительность к тяжёлой, маслянистой, охлаждающей пище, вызывая склонность к аллергии на такие продукты, а также заболевания, связанные с накоплением в организме слизи.

Развитие с помощью практик йоги саттвичности ума – а именно таких качеств, как сосредоточенность, равностность, осознанность – позволяет наблюдать эмоции невозмутимо, принимая и не удерживая их – тем самым позволяя им рассеяться.

Свойства пищи и свойства едока

Саттвичная диета и свойства вкусов

Диета, предназначенная для йогической практики с целью усовершенствования тела и ума, называется саттвичной. Вкусовое ощущение и последующее биохимическое воздействие пищи оказывают влияние как на тело, так и на сознание. В аюрведических текстах описано шесть чистых вкусов: сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий. В идеале в каждом приёме пищи должны присутствовать все шесть.

Охлаждающие вкусы

Сладкий, горький и вяжущий являются охлаждающими по свойствам вкусами, но оказывают разное воздействие на организм.

Сладкий

С помощью сладкой пищи усиливается *саттва-гуна*. Имеется в виду естественный сладкий вкус продуктов, который также называют приятным или нейтральным. Действие сладкого вкуса описывается в «Чарака Самхите» [1.26.43.1] следующим образом: сладкий вкус помогает достичь долголетия, даёт силу, успокаивает все органы чувств; он питателен, действует оживляюще, вызывает чувство удовлетворения, укрепляет тело и увеличивает его вес. Сладкий вкус не возбуждает и не притупляет ум, способствует нормальному росту и регенерации тканей. В целом это вкус белков⁴ и углеводов, по энергетике охлаждающий, влажный и тяжёлый, поэтому для его полноценного усвоения необходим сильный пищеварительный огонь. Сладкая, приятная на вкус пища вызывает желание попробовать её ещё раз. Приятным вкусом и наибольшей питательной ценностью обладают все злаки и бобовые, большинство растительных масел, сливочное и топлёное масло, молоко. А также мёд, патока, сахар, мясо, рыба, орехи и семечки, спелые сладкие фрукты, солодка, стевия, спаржа и другие подобные растения.

К «правильным» сладким продуктам не относится рафинированный сахар. Сахар и продукты, в избытке его содержащие, сначала оказывают возбуждающее (раджасичное), а затем притупляющее (тамасичное) воздействие. На усвоение сахара организм практически не затрачивает энергии, что является причиной злоупотребления им, вызывающего различные физиологические расстройства. Более здоровая альтернатива рафинированному сахару – коричневый тростниковый. По калорийности он не уступает рафинированному, но имеет несколько более низкий гликемический индекс; в нём содержится много полезных минералов и гораздо больше, по сравнению с рафинированным сахаром, витаминов группы В. Аюрведа рекомендует употреблять молочные сладости, приготовленные на его основе. Также подходят для повседневного питания и различные сорта мёда. Мёд – горячий по своим свойствам, он не должен подвергаться термической обработке (при нагревании более 45 °С в нём снижается

⁴ Мясные и рыбные продукты также обладают приятным вкусом, но не относятся к саттвичной пище, поскольку несут в себе грубые, возбуждающие ум вибрации. Мясоедение в контексте йогических практик – это нонсенс, оно несовместимо с серьёзной практикой (начиная с момента регулярного выполнения пранаямы). Приверженцы вегетарианства и мясоедения приводят массу доказательств, соответственно, вреда и пользы мясных продуктов для здоровья тела и ума. Аргументы обеих сторон, как и спекуляции на эту тему, достойны друг друга. Вегетарианство йогов основано в первую очередь на практическом понимании духовной дисциплины: опыт многих поколений мастеров говорит о том, что в употреблении мяса и рыбы нет необходимости, а при выполнении полноценной садханы оно просто не представляется возможным. Согласно аюрведическим шастрам *химса* – насилие – тяжелейший грех; для достижения здоровья и долголетия необходимо соблюдать принцип ахимсы – ненасилия – и прочие этические нормы, которые закладывают основы здоровья на психофизиологическом уровне.

содержание витаминов и ферментов и образуются канцерогены). Домашнее варенье допустимо употреблять в умеренных количествах – по одной столовой ложке в день. Избыток сладкого вкуса вызывает несварение, аллергию, болезни, связанные с накоплением слизи, диабет, рак, увеличение лимфоузлов.

Горький и вяжущий вкусы в большинстве случаев тамасичны, но в малых количествах жизненно необходимы. Во время болезни эти вкусы используются в качестве лекарства.

Горький

Горький вкус угнетает аппетит, поэтому в кулинарии применяется в очень маленьких дозах. Содержится в пряных и лекарственных травах, как правило, в сочетании с острым вкусом. Обладает противовоспалительными и антипаразитарными свойствами, очищает кровь, способствует снижению веса, выводит соли, способствует детоксикации. Избыток горького вкуса вызывает нарушение формирования семи тканей. Из пищевых продуктов горьким вкусом обладают кофе, чай, мате. Из лекарственных веществ и растений – полынь, пижма, тысячелистник, одуванчик, горечавка, почки чёрного тополя, аир, мумиё, кора хинного дерева.

Вяжущий

Вяжущий вкус необходим в умеренном количестве для поддержания и укрепления *дхату* (тканей). Он тяжело переваривается, останавливает понос, заживляет язвы и помогает при кожных заболеваниях, повышает свёртываемость крови, адсорбирует воду⁵. Вяжущим вкусом обладают боярышник, черёмуха, айва, незрелые овощи и фрукты (самый яркий пример – хурма), некоторые лекарственные травы (зверобой, копеечник), кожура граната, перепонки грецкого ореха – отвар из них используют для того, чтобы остановить диарею.

Избыток вяжущего вкуса нарушает абсорбцию, способствуя выведению не до конца переваренной пищи, загрязняет энергетические каналы (*нади*), вызывает запоры, жажду, волнение, тремор и судороги.

Согревающие вкусы

Кислый, острый и солёный вкусы раджасичны. Эти вкусы стимулируют обмен веществ, они горячие по своей природе и поэтому действуют возбуждающе.

Кислый

Кислый вкус поддерживает кислотность, устраняет жажду, очищает от токсинов, разжижает кровь, нормализует кровяное давление, оказывает стимулирующее и ветрогонное действие. Он питает все ткани, кроме репродуктивной, и способствует их росту. В избытке вызывает кровотечения, икоту, пожелтение кожи, кожные и язвенные заболевания, повышение температуры. Кислым вкусом обладают облепиха, клюква, красная смородина, зелёные яблоки, лимон, лайм и другие ягоды и фрукты. Концентрированным кислым вкусом обладает уксус, очень горячий по воздействию. Применяется он только в сочетании с тяжёлыми для пищеварения блюдами в минимальных количествах. Различные маринады и приправы, содержащие много уксуса, вредны для пищеварения. В повседневном питании вместо спиртового лучше употреблять натуральный 6 %-ный яблочный уксус, обладающий полезными свойствами, а также богатый витаминами и железом гранатовый соус («Наршараб») и домашние соусы (*чатни*) из кислых фруктов.

⁵ В аюрведической медицине используют антипаразитарные свойства острых и горьких трав, а горькие и вяжущие травы применяют для понижения питта-доши, используя их жаропонижающие и противовоспалительные свойства.

Острый

Острым считается вкус, обжигаящий рот и язык и вызывающий слёзы. Таким вкусом обладают некоторые овощи (редька, редис, репчатый лук, чеснок, хрен), пряная зелень (горчица, базилик, зелёный лук, черемша), специи (имбирь, различные виды перца, гвоздика, аджван, кумин и другие) и лекарственные травы. Острый вкус оказывает не только согревающее, но и иссушающее воздействие, поэтому употребление практически всех острых специй при занятиях йогой следует ограничить. Их количество должно соответствовать конституциональному типу человека и активности его метаболических процессов. В умеренных количествах острый вкус необходим для поддержания обмена веществ, улучшения аппетита и пищеварения. Его применяют при болезнях, связанных с избытком слизи, при аллергиях, респираторных и кожных заболеваниях. Злоупотребление острой пищей вызывает жажду, язвы в ЖКТ, нарушение сперматогенеза, упадок сил, тремор и боли в теле.

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.