

ЗЮЛЬКОВ Р.Б.
ПЛАНЕТАРНАЯ ЙОГА

Психология медитации или Как получить энергию?



Часть первая

О медитации, пути человека и механизмах развития

Роман Зюльков

**Психология медитации,
или Как получить
энергию? Часть первая: О
медитации, пути человека
и механизмах развития**

«Издательские решения»

Зюльков Р. Б.

Психология медитации, или Как получить энергию? Часть первая: О медитации, пути человека и механизмах развития / Р. Б. Зюльков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900347-8

Данная работа представляет компиляцию методов Позитивной психологии, Эриксоновского гипноза, а также различных медитативных подходов и методик, основанных на Йоге и Восточной философии. Эта книга поможет вам настроиться на мощный, позитивный поток энергии Планетарной йоги. Пребывая в этом энергетическом потоке, вы сможете избавиться от стрессов и проблем, получая новое, действительно позитивное осознание себя и своего места в мире. Не является пособием по медицине. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-44-900347-8

© Зюльков Р. Б.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Связь сознания с нашим настроением и самочувствием	9
Глава 2. «Стрессы, психическое напряжение, тревога, нервы, разочарование». О стрессе и работе защитных механизмов	11
Глава 3. Превентивные меры по сохранению сил в борьбе со стрессом и сохранению комфортного состояния	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Психология медитации, или Как получить энергию? Часть первая: О медитации, пути человека и механизмах развития

Роман Борисович Зюльков

© Роман Борисович Зюльков, 2017

ISBN 978-5-4490-0347-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Структура предисловия:

- 1. Что будет рассмотрено в работе?**
- 2. О потоке энергии книги, уровнях ее восприятия и работе через осознание текста**
- 3. Структура текста книги и внезапный юмор**

Давайте начнем с того, что мы с вами собрались на страницах этой книги, чтобы получить некоторые знания о позитивных психологических настройках, помогающих вам в реальной жизни, а также о медитативном процессе. Тем не менее если вдруг вы увидите, что то или иное предложение (как, например, предыдущее) выглядит немного странно – позвольте ему таким и оставаться. Далее мы еще скажем несколько слов о структуре книги и о том, почему в ней используются немного странные лингвистические обороты.

Наша книга называется «Психология медитации, или Как получить энергию?», и, как вы уже понимаете из названия, речь здесь пойдет о психологии, медитации и энергии. В целом можно сказать, что эта работа для тех, кто почти не знаком ни с медитацией, ни с механизмами настройки собственного сознания. Но, с другой стороны, даже те, кто знакомы и с первым и со вторым, могут почерпнуть из нашей работы новые мысли, так как она написана «в несколько уровней». В этой работе мы последовательно рассмотрим механизмы, которые помогают любому человеку выстроить некий коммуникативный мостик между собой и этой реальностью.

Мы расскажем вам: – как именно стоит себя настраивать

– как работают позитивные мыслеформы;

– почему ситуации в вашей жизни повторяются

– что именно делают для вас те или иные позитивные психологические настройки;

– как получить в свое распоряжение больше энергии

Это, а также многое другое, вы сможете узнать из этой нашей работы. Также мы аккуратно подведем вас к тому, что механизмы деятельности конкретного индивида и мира, в котором этот индивид действует, взаимообусловлены. И для того, чтобы индивид был успешен, здоров, полон сил и умел справляться с разными ситуациями, которые предоставляет жизнь, ему необходимо усвоить ряд правил.

Мы покажем вам, что «справляться с ситуациями» нужно, что называется, «для начала». Потому что, если вы усвоите материал нашей работы действительно хорошо и будете использовать его на практике, вы увидите, что можно «справляться с ситуациями», применяя превентивные меры, то есть просто переставая создавать эти ситуации.

В этой, как и в других наших работах, мы указываем, что все изложенное является лишь нашей точкой зрения и не претендует на большее. Однако, по нашему мнению, тот опыт, который был приобретен нами более чем за четверть века консультирования и занятия подобными практиками, все же заслуживает того, чтобы к нему прислушиваться. Все, что написано в этой книге, многократно проверено нами на практике, и любая высказанная здесь теория для нас является абсолютно ясной, четкой и доказанной.

Однако опять-таки, понимая, что людей очень много, мы все же просим относиться к написанному тексту не как к истине в последней инстанции, а просто как к некому мнению. Тем не менее по ряду пунктов (и мы указали это в тексте) наше мнение может совпадать и с опытами по физиологии, психологии, а также по квантовой физике, что мы далее и проиллюстрируем.

Кроме того, раз уж мы заговорили здесь в том числе и о квантовой физике, то можем сообщить, что, согласно теории о запутанных состояниях, данная книга несет позитив-

ный заряд. То есть, используя определенные посылки в конце каждого пункта, как и другие знания из нашей работы, вы можете вступить в сотрудничество с потоком энергии, который несет наша работа, и этот поток может вас поддерживать и помогать вам. В конце каждого пункта мы привели небольшое резюме. Оно может быть сделано как аффирмация или же как небольшой структурированный текст. Работая с этим текстом или же просто осознавая его, вы уже проводите хорошую внутреннюю работу и настраиваетесь на светлую, позитивную волну.

Как и все наши другие работы, эта книга написана как бы в «несколько уровней». Когда вы читаете в первый раз, вы воспринимаете один уровень, а когда перечитываете, постепенно из подсознания и потока энергии, связанного с книгой, выплывает другой, а затем следующий, на который ранее вы не обращали внимания. Кроме того, в этой нашей работе мы постоянно используем метафоры, которые могут переплетаться друг с другом, и смысл этих метафор, как правило, не проявляется сразу на уровне сознания, но помогает вашему подсознанию обучаться, двигаясь в лучшую для вас сторону. Таким образом постепенно происходит хорошее структурированное понимание процессов развития вашего сознания и работы с вашей энергией.

Как мы сказали, в конце каждого пункта есть некое резюме. Прочтя всю книгу полностью и перейдя к практике, вы во время той или иной собственной медитации можете брать то или иное «резюме» и медитировать над ним.

Если вы будете поступать таким способом, то вы должны знать, что подобная работа будет полезна вам в осознании причинно-следственных связей, которые напрямую касаются вашего развития. Здесь мы имеем в виду карму. Именно поэтому мы рекомендуем вам пользоваться данной стратегией для собственного развития.

На этом мы почти заканчиваем предисловие, и нам остается лишь добавить, что эта, как и любая другая наша книга, написана с изрядной долей юмора, однако юмор проявляется как открыто, так и не совсем. Бывает, мы шутим и легко, непринужденно и даже незаметно. Однако, конечно, чаще бывает тяжело, принужденно и заметно. Как сейчас. Тем не менее иногда нам все же удается шутить легко и незаметно, так сказать, шутка прошла, но где она, кто ее видел и куда она делась потом – никому решительно не понятно.

Именно поэтому мы решили не выделять вниманием разные шутки в лингвистической структуре, равно как и в ситуационной. Мы как бы следовали принципу Дао – будь что будет.

Неси нас река туда, куда нужно

И хотим сказать, что местами нас несло, что называется «на полную», во всех глубоких смыслах. Поэтому, как сказали выше, шутки мы решили не выделять – что называется, кто поймает, тот отхватит...

Нет...

Не так. Оговорились.

Мы хотели сказать – кто поймает, тому повезет.

Вот так правильно.

Ну что же, пожалуй, хватит рассказывать о самой книге, теперь давайте приступим к изложению ее содержания. А нам лишь остается добавить, что если кто-то нас знает, то это прекрасно. Если кто-то нас не знает, то это еще прекраснее, потому что впереди у вас теперь много интересного – это мы! Мы – это авторы многих книг и программ обучения, которые освещают место человека в мире, его развитие и его предназначение. Надеемся, поставленный нами вам фонарь будет полезен для вас.

Впрочем, пытаясь говорить серьезно, можем сказать, что о нас вы можете узнать и из наших книг, описаний тренингов, курсов, семинаров, медитаций, которые мы ведем постоянно уже не первые десять лет, поэтому сейчас нет смысла тратить время на пред-

ставление. Кроме того, представление получится опять-таки во всех глубоких смыслах хорошим, если вы более сосредоточитесь на материале, который, несомненно, поможет вам в будущем. Поэтому мы открываем занавес, звучит таинственно-веселая музыка, и представление начинается.

Глава 1. Связь сознания с нашим настроением и самочувствием

Структура главы:

- 1. Хорошее настроение – позитивное самочувствие**
- 2. Связь между сознанием и телом – чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя ощущает**
- 3. Плохое настроение в конечном итоге порождает плохое самочувствие**
- 4. Женские и мужские стратегии в самочувствии и ощущение макрокосма**

Итак, вначале давайте рассмотрим, какая есть связь между мозгом (сознанием) и нашим настроением и самочувствием. Естественно, говоря про мозг, мы прежде всего имеем в виду процессы мышлеобразования человека. То есть ту или иную мыслительную деятельность того или иного индивида.

Давайте рассмотрим процессы мыслительной деятельности чуть более подробно для того, чтобы начать понимать то, как зависит ваше самочувствие от тех или иных мыслей.

А) Допустим, что у нас с вами достаточно гармоничное состояние сознания. Что несет нам наше гармоничное состояние сознания?

Итак:

- Гармоничное сознание – это хорошее настроение.*
- Хорошее настроение – позитивный ход мыслей.*
- Позитивный ход мыслей – хорошее самочувствие.*

Как вы знаете, в научном мире есть очень много разных экспериментов, и в том числе масса экспериментов проводилась в связи с тем, чтобы установить связь между настроением и самочувствием. И по ряду экспериментов известно, что чем лучше настроение, тем лучше самочувствие. Аналогично и в спорте – давно известно, что любой спортсмен в хорошем, бодром и энергичном состоянии показывает гораздо лучшие результаты, чем в своем обычном. Ставились многочисленные психологические опыты, где была выяснена корреляция между более быстрым выздоровлением и хорошим настроением пациентов. В частности, этими исследованиями занимается область медицины, которая называется «психо-нейроиммунология», и при желании вы можете посмотреть ряд исследований того, как взаимосвязаны процессы мышления с процессами иммунитета человека.

Поэтому любой грамотный психолог, физиолог, равно как и психотерапевт, подтвердит вам, даже не ссылаясь ни на какие исследования, что:

Чем лучше настроение у человека, тем лучше он себя чувствует. То есть видна явная тенденция – чем лучше настроение, тем лучше самочувствие.

Б) Таким образом, можно говорить о том, что существует связь между сознанием и телом. И можно даже сказать, что чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя чувствует. И, конечно, чем гармоничнее его сознание, чем комфортнее и спокойнее он себя ощущает внутри, тем лучше чувствует себя его тело.

Это правило работает и наоборот:

Чем менее гармоничное и спокойное сознание и чем больше в нем дискомфорта, тем хуже чувствует себя тот или иной индивид.

Здесь можно говорить о том, что негармоничное (можно даже сказать, «дерганное») сознание обуславливает плохое настроение. Плохое настроение способствует негативному ходу мыслей. А негативный ход мыслей в свою очередь создает плохое самочувствие. Ну и, конечно, плохое самочувствие со временем приводит к болезни органов и плохой работе разных систем организма.

Следовательно, из этого происходит абсолютно закономерный вывод:

Надо всегда стараться поддерживать хорошее настроение. Разумеется, это не просто, но надо стараться двигаться именно в эту сторону.

В) Здесь надо отметить, что у большинства женщин присутствует гораздо большая связь между настроением и самочувствием, чем у сильного пола. Этот достаточно известный паттерн обуславливается тем, что женщины живут эмоциями. И если эмоция позитивна и наполнена ресурсами, тогда женщина чувствует себя хорошо. А когда женщина чувствует себя хорошо, как правило, она и выглядит хорошо, и здесь мы даже можем сказать, что это «всем известно». То есть это ярко иллюстрирует тот факт, что хорошее настроение – это хорошее самочувствие и как следствие хороший внешний вид.

Поэтому совет для женщин – чаще думайте позитивно и пребывайте в хорошем настроении, потому что женщины более чувствительны к мыслям, и что они думают, то и отражается на их внешности. Короче говоря, старайтесь ловить себя на любых негативных мыслях, тормозить их и заменять позитивными и тогда будете лучше выглядеть.

Разумеется, если вам это нужно.

Г) Мужчины же, наоборот, менее чувствительны к мыслям. И, естественно, поэтому у них нет такой острой связи: мысль-самочувствие. Мужчина может думать черт знает о чем и тем не менее хорошо выглядеть и чувствовать себя. Это в общем тоже общеизвестно. Кроме того, мужчины часто «забывают» те или иные негативные мысли внутрь себя. То есть поскольку учили, что каждый мужчина должен быть сильным, волевым, «опорой» и т.д., мужчины меньше склонны выплескивать то, что у них накопилось.

Следуя концепции микрокосма и макрокосма, к которым мы еще не раз вернемся, скажем, что, если это (негативные переживания) не выходит наружу, следовательно, оно накапливается внутри. А потом рано или поздно вылезает каким-нибудь симптомом. Поэтому в этом ключе женская стратегия выплескивания негатива в окружающую реальность даже предпочтительнее – меньше остается внутри. Тем не менее в любом случае и одному полу, и другому надо постоянно тренироваться в поддержании хорошего настроения.

В первом варианте, можно сказать, «в женском случае», будет меньше «лететь» в окружающую среду и как следствие меньше «прилетать» из нее. А во втором, в мужском варианте, будет меньше «лететь» в себя и потом будет меньше болячек. Разумеется, в оптимальном случае, который мы пока не рассматриваем, это овладеть позитивным мышлением и учиться устранять и то и другое.

Итак, в этом пункте мы приходим к ясному и понятному выводу:

Комфорт внутри (сознание) – комфорт снаружи (тело, люди, окружающий мир).

Глава 2. «Стрессы, психическое напряжение, тревога, нервы, разочарование».

О стрессе и работе защитных механизмов

Структура главы:

- 1. Как люди пытаются преодолеть постоянные стрессы**
- 2. Когда человеку нехорошо...**
- 3. Как вы мыслите? Изменение своего образа мысли**

Так случилось, что большинство людей не очень-то умеют справляться со стрессом. Конечно, когда стресс происходит в начале жизни, то там защитные механизмы тела и сознания еще достаточно сильны и обычный человек, в принципе, кое-как справляется. Но с годами эта ситуация меняется. И от обилия стресса человек начинает как бы «гнуться» – он хочет защититься от постоянного стресса, который преследует его и днем, и ночью. При подобной стратегии в конце концов человек может более-менее отключаться лишь в процессе сна. В остальное же время он находится во включенном состоянии.

Далее мы еще подробно поговорим об этом механизме, а пока примем его просто как факт. Стресс в жизни современного человека – дело обыденное, и это подтвердит вам почти любой профессиональный психолог, и тем более любой профессиональный психотерапевт или психиатр. В молодости – до 25 лет – человек еще как-то более или менее справляется сам. А затем множество людей начинают либо «заедать» стресс, либо «запивать», либо уходят в «беспорядочные связи», либо пытаются, что называется, «разгрузиться» еще каким-либо похожим, однако не очень позитивным способом. Конечно, в лучшем варианте (и мы надеемся, что нас читает именно такая аудитория) человек занимается спортом или йогой и тем самым включает механизмы противодействия стрессу.

Если человек склонен все «принимать близко к сердцу» или, наоборот, максимально отдаляться от всего, то он вполне может начать «заедать» или «запивать» стресс гораздо раньше. То есть мы хотим сказать, что если натура чувствительная или, наоборот, бесчувственная, то такие люди могут и не ждать 25 лет, а начинать уже активно двигаться в этом направлении познания, лет с восемнадцати. И здесь мы шутим по форме, но не шутим по содержанию.

Рано или поздно у человека, который борется со стрессом, наступает такой момент, когда он ощущает, что уже не справляется. Стресс становится все сильнее, и, кроме того, он накапливается. И человек вынужден искать помощи у кого-то другого, если он хочет, конечно, вновь ощутить жизнь как нечто радостное, наполненное и гармоничное.

Или же, без помощи, человек начинает стресс «заедать» или «запивать», но все равно чувствует, что где-то внутри он не получает того отключения, которое ему хотелось бы получить. Если опять-таки говорить о половых диморфизмах, то женщины от такой стратегии могут набирать лишний вес, а мужчины могут активно загружать печень.

Разумеется, если у человека, что называется, уже совсем «не хватает сил» или человек «надорвался», то он остается в таком же положении, как и был. То есть он, понимая, что на нем лежит определенный груз, так и живет с этим грузом, периодически прибегая к методам разгрузки, указанным выше: чрезмерная еда, алкоголь, наркотики, беспорядочные связи и т. д.

Обычно при описанной ситуации эта стратегия не слишком помогает, и человек все равно «срывается» в определенных состояниях сознания и начинает вести себя либо

агрессивно, либо, наоборот, рыдает. Таким образом, энергия стресса либо выходит, либо компенсируется, и индивид хотя бы как-то запускает механизмы естественной защиты от стресса. Таким образом, человек немного «разгружается» через эти естественные механизмы выхода энергии. Однако через небольшое время он вновь чувствует внутри, что «очень устал», «груз лежит на плечах» и что он «надорвался». И, естественно, процесс разгрузки через алкоголь, наркотики или беспорядочные связи, повторяется.

И так идет по кругу.

В моменты пика негативных переживаний, как правило, индивид высказывает лингвистические конструкции, говорящие о его доминантных убеждениях. В этих конструкциях наш индивид, как правило, транслирует так или иначе одно убеждение, которое выражается в словосочетании: «Мне крайне нехорошо!»

Да что там «нехорошо»? Скажем прямо – хреново ему, вот в чем дело. Он не справляется. Он понимает, что у него явно недостает сил для дальнейшего движения. И тогда, как правило, человек снова прибегает к алкоголю, наркотикам или еще к чему-то похожему, однако, как вы понимаете, все это дает лишь временный эффект. И примеров такого поведения видимо-невидимо, и, вероятно, у вас вполне могут найтись знакомые, которые «разгружаются» по этой схеме.

Если же описываемый индивид разумен и задумывается о собственном развитии и движении в жизни, тогда, разумеется, через какое-то время он начинает понимать, что «что-то пошло не так». Когда это случается, он начинает искать новую информацию – потому что ему не нравится то, что с ним происходит, и он понимает, что из этого надо выбирать. Поэтому разумный индивид начинает искать либо информацию, либо помощь. В поиске помощи человек обычно может прийти к психологу или к психотерапевту. Ну или же, не дай бог, к какому-нибудь магу, потому что: «все как-то не складывается и устал...» или «похоже меня кто-то сглазил или порчу навел. Снимите!».

И человек в эти моменты думает, что «пусть там маг поколдует, а потом меня отпустит во всех смыслах. И мне станет хорошо.

Потому что сейчас у меня нет сил».

Для вашего лучшего понимания представим это в виде диалога: – У меня нет сил...

– У тебя нет сил? Отлично! – жизнерадостно заорем мы. – А откуда эти силы возьмутся, если твое мировоззрение направлено только на текущий момент, в котором тебе плохо? Посмотри вокруг. Ты сидишь. Тебе комфортно. У тебя все, в принципе, хорошо.

– Да, сейчас у меня более-менее все хорошо. Но завтра может быть плохо. Или даже будет плохо.

– Смотри, как ты мыслишь: сейчас все хорошо, но ведь потом будет, как прежде, или будет хуже... Так и чего ты хочешь с такой стратегией, если ты сам себя загоняешь вниз? Зачем тебе силы, если ты мыслишь, как будто катишься по наклонной?

– Вот у меня и нет сил.

– И не будет с такими мыслями. Ты должен понять, что позитивная стратегия это: «В жизни есть трудности, но они преодолеваются! И дальше снова все хорошо!»

А у тебя, наоборот – в жизни есть редкие моменты, где все хорошо, а вокруг везде трудности. Понятно, что тебя постоянно «колбасит», потому что такие верования «подтягивают» события в твою жизнь, точно такого же плана.

– Наверно, вы правы... А что же делать?

– Для начала изменить собственное восприятие так, как мы показали. А дальше...

А дальше мы расскажем и про мировоззрение, и про то, откуда взять силы, но в следующем пункте. А пока давайте пойдем далее и перечислим, что люди используют обычно и что помогает в качестве борьбы со стрессом.

А резюме этого пункта:

«Бегать по кругу очень легко. Но вовсе не обязательно.»

Всегда можно разобраться с ситуацией, если это действительно необходимо. Для этого вначале нужно изменить свои убеждения».

Глава 3. Превентивные меры по сохранению сил в борьбе со стрессом и сохранению комфортного состояния

Структура главы:

- 1. Способы восстановления сил*
- 2. Как важен позитивный настрой*
- 3. Примеры позитивных настроек*
- 4. Суть позитивных настроек*
- 5. Негативный пример для закрепления материала*

Итак, обычный человек для того, чтобы набираться сил перед, что называется, «новым заплывом», может использовать различные способы. Частично мы их уже упоминали выше, но тем не менее перечислим их для того, чтобы у нас с вами было полное понимание процесса. А понимать процесс нам нужно для того, чтобы вы постепенно осознавали – как те или иные механизмы приводят человека к развитию и как можно сохранить и умножить силы, вместо того чтобы их постоянно тратить.

Итак, как правило, люди используют небольшое количество способов переключения сознания и подпитки организма, которые оказывают разовый эффект.

Это:

- 1. Спорт*
- 2. Секс.*
- 3. Еда.*
- 4. Алкоголь.*
- 5. Психологические настройки*
- 6. Измененные состояния сознания в медитации, а также и в других позитивных состояниях.*

Мы не будем останавливаться на каждом пункте долго и подробно по той причине, что так или иначе, вероятно, все присутствующие немного знают об этих способах. Конечно, алкоголь и наркотики гораздо вреднее, чем спорт и секс. С одной стороны.

С другой, вскользь укажем, что человек, абсолютно помешанный на «здоровом образе жизни», на наш взгляд, гораздо дурнее любого наркомана или алкоголика. Мы, конечно, почти шутим, но надо подчеркнуть, что часто стремление к здоровому образу жизни имеет явно нездоровые тенденции. То есть когда здоровый образ жизни используется разумно, это прекрасно. А когда он начинает активно пропагандироваться как некий «духовный путь», то, на наш взгляд, это скорее путь к деградации, потому что еда, как ни крути, не может лежать в основе Духовного пути. Поскольку еда – это, как вы понимаете, лишь материя, а Дух – это совсем другое. Впрочем, это упирается в уровень сознания, о котором мы поговорим позже.

Сейчас же нас не интересует тот или иной образ жизни, а мы говорим о том, как человек естественным образом использует механизмы «переключения» своей реальности в тот или иной режим. И здесь, конечно, вполне понятно, что спорт и здоровый образ жизни все же предпочтительнее, чем алкоголь, наркотики и беспорядочные половые связи. Однако, как мы показали выше, люди «разгружаются» и так, и этак. Поскольку с этими пунктами все ясно, пойдем далее и перейдем к двум последним.

Остановимся на 5-ом пункте нашего списка, который называется «Психологические настройки». Рассмотрим, какие настройки есть и для чего они помогают, а затем уже

обратимся к формату медитации и узнаем, как дела обстоят там. Поскольку эта работа имеет четкую, продуманную структуру, равно как и другие наши работы, мы будем двигаться постепенно и в своем ритме. В том ритме, который помогает знаниям лучше усваиваться и укладываться у вас в сознании легко и со своей скоростью.

Итак, говоря о тех или иных психологических настройках, мы не можем не указать вам на главный принцип, можно сказать, «базовый принцип». Этот принцип поможет вам потихоньку начать меняться именно в ту позитивную сторону, в какую вы хотите измениться. Этот принцип как раз соответствует тому, о чем мы говорили ранее, и называется просто:

«Позитивный настрой»

Это, действительно, общий принцип любой психологической настройки, направленной на то, чтобы вы менялись не в какую-то непонятную сторону, а именно в позитивную. Конечно, здесь вы, вероятно, поняли смысл, который стоит за словосочетанием «позитивный настрой», но, возможно, вам хотелось бы конкретных примеров. Поэтому давайте рассмотрим конкретные позитивные настройки для изменения образа жизни. Эти настройки могут быть, к примеру, сформулированы так:

- Мысли позитивно!*
- Мир дружелюбен и наполнен ресурсами!*

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.