

The background of the entire image is a complex, abstract network of glowing lines and points, resembling a neural network or a star map. The lines are thin and radiate from various points, creating a sense of depth and connectivity. The colors are primarily blue and purple, with some green and yellow highlights, giving it a futuristic and scientific feel.

Саламат Сарсекенов

# ТАЙНА СОЗНАНИЯ

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ



Саламат Сарсекенов

**Тайна Сознания.  
Нейрофизиология Пробуждения**

«Издательские решения»

**Сарсекенов С.**

Тайна Сознания. Нейрофизиология Пробуждения /  
С. Сарсекенов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900372-0

Реализация своей истинной природы является многофакторным явлением. Без детального и системного распознавания того, как возникают механизмы «Забвения», человек вынужден застревать в его составных частях и видеть «Реальность» только во фрагментарном восприятии. Книга «Тайна Сознания» рассказывает о нейрофизиологических процессах и особенностях переходного периода от уровня потребностей к уровню Бытия, которые становятся основополагающей проблемой для большинства людей на духовном пути.

ISBN 978-5-44-900372-0

© Сарсекенов С.  
© Издательские решения

# Содержание

Тайна сознания	6
Вступление	6
1 глава	9
Духовный гомеостаз	9
Формирование забвения	10
Слово не равно самому себе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Тайна Сознания Нейрофизиология Пробуждения**

**Саламат Сарсеменов**

© Саламат Сарсеменов, 2018

ISBN 978-5-4490-0372-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Тайна сознания

## Вступление

Если у человека существует предварительный образ того, на что он смотрит, то насколько достоверным является сам процесс наблюдения?

Действительно ли человек видит то, что видит, или он интерпретирует увиденное, формируя Образы и реальность, соответствующие скрытым системам ценностей и убеждений?

В чем возникают эти опыты, могут ли они быть отдельно от того, кто осознает, и от самого Осознания?

Нет ничего, что человек знал бы и воспринимал более непосредственно, чем сознательные переживания, но также нет и ничего, что было бы труднее объяснить, не прибегая к прямому опыту переживания Бытия.

Поскольку целевой аудиторией книги являются люди, не так часто встречающиеся с научной, философской терминологией, постараюсь предельно просто излагать то, что собою представляют Сознание человека и нейрофизиологические процессы духовного поиска. Конечно, с учетом того, насколько возможно «просто» объяснить то, что не поддается никакому объяснению на уровне вербальных символов и застывших знаков.

Вопрос о том, что такое Сознание, только в последние десятилетия начал активно обсуждаться в научном мире. Ранее подобные исследования были подвержены анафеме, поскольку со времен Рене Декарта и Галилео Галилея наука шла по пути исследования, в котором не было субъективного опыта.

Сколько бы люди ни говорили о Сознании – ни одно слово, ни одна мысль не приблизит человека к прямому опыту переживания Сознания.

Иммануил Кант говорил: *«Человек не черпает законы из природы, а предписывает их ей»*.

Концептуальный мозг рефлекторен в попытках обозначить и уплотнить то, что считает собою. Создавая сущностные характеристики обусловленного «я», он запускает процессы дальнейшей объективизации несуществующего *Образа*, который начинает говорить и спорить о Сознании. Именно поэтому дальнейший энергоинформационный захват концептуализации внешнего мира через форму своего личного бытия воспроизводит множество интерпретаций по отношению к тому, чем является Сознание.

Механизм распознавания «я и другой», «свой и чужой» приводит к дроблению целостного восприятия. Формирование *Образа себя* и «кого-то еще» за пределами этого образа происходит автоматически из-за невнимательности самого Видящего к тому, как возникают процессы видения. Поэтому человек болезненно реагирует на критику и на любую другую форму восприятия реальности, которая не соответствует системообразующим качествам *Образа себя*.

Порою гораздо важнее обнаружить подобные скрытые механизмы ложной самости, чем безропотно следовать мотивационным заповедям продвинутых духовных идей.

**Невозможно познать себя с закрытыми глазами без кризиса того, что человек считает собою. Пока существует идея себя и Ищущий продолжает объявлять любой возникающий опыт «своим», поиск будет происходить только внутри представлений о себе.**

Задача этой книги состоит не в том, чтобы создать новые механизмы выхода из матрицы или «прогрессивную» модель *Просветления для ленивых*, а в том, чтобы привести внимание читателей к более ясному Осознанию принципов и механизмов воспроизводства того, что видится мозгом как внешний мир и что создает реальность отдельного *Я-образа*.

**Увеселительной прогулки в данном случае не получится, поскольку книга предназначена для тех, кто «застрял», «запутался», «созрел» и жаждет Познания, ПРОзрения, а не «избавления».**

Реализация своей истинной природы представляет собой многофакторное явление. Без детального, системного подхода к тому, как возникают механизмы *забвения*, человек вынужден застревать в его составных частях и распознавать Реальность только во фрагментарном восприятии ее отдельных элементов. Именно поэтому необходимо актуализировать внимание на исследовании системообразующего фактора таких феноменов, как "*Сон себя*" и его противоположное качество "*Пробуждение*". Ищущий является Живой открытой системой, обладающей биологическими функциями, такими как рождение, смерть и воспроизводство. В данном случае под «открытой» системой подразумевается существование других, связанных с ней систем, которые оказывают на нее воздействие и на которые она также влияет. Не каждый способен охватить вниманием Целое. Для тех, кто ищет в *Пробуждении* личное спасение, эта задача будет представляться сложной.

**Осознайте: пока существует восприятие отдельного «я», Подлинное не может быть легким, оно требует труда Души, оно не успокаивает и не обнадеживает отдельное «я», а разрушает его потребность в «гормональной наркомании» и слепое стремление к имитации *духовного Пути*.**

Любая метаморфоза, любое эволюционное движение происходят через кризис подсознательных систем ценностей. Как бы человек ни пытался избежать этого честного и сложного шага к самому себе, итогом поиска становится не то, что мозг видит в качестве Искомое, а видение ограниченности своих собственных программ, что и является предысторичником психологического кризиса, выраженного в терминах *мистическая ночь души* и *мистическое распытание*.

Возникновение этих краеугольных для Ищущего явлений невозможно объяснить, не прибегая к фактору **системного подхода** к предмету духовного поиска.

Использование понятия *Система* впервые прослеживается у Аристотеля. Основы принципов системного подхода в научном познании Гегель выражал в следующем: «*Целое есть нечто большее, чем сумма частей. Целое определяет природу частей. Части не могут быть познаны при рассмотрении их вне целого. Части находятся в постоянной взаимосвязи и взаимозависимости*».

Все проявленные объекты и процессы имеют определенный уровень организованности. Эти явления необходимо рассматривать как непрерывные процессы организации и дезорганизации. Чем выше уровень организации составляющих систему элементов, тем сильнее свойства целого отличаются от простой суммы свойств его частей. Это явление я называю **Экзистенциальной эмерджентностью**, где под *эмерджентностью* понимаются новые качественные характеристики, которые не имеет ни одна из составляющих целое частей.

Проще говоря, Ищущий в своем классическом варианте разглядывает поиск изнутри функционирования своих собственных свойств. Он не способен увидеть, что психические явления того, что мозг считает *Пробуждением*, представляют собой лишь отклик внутрисистемных взаимодействий. Именно поэтому знания о мозге не могут быть выброшены за пределы познания целостной структуры.

Внимательно рассматривая объединяющие принципы, Ищущий приблизится к более широкому распознаванию того, в чем он возникает в качестве функциональных проявлений Целого. В этом случае понятие структуры связано с упорядоченностью отношений, которые связывают элементы системы.

Задача этой книги – помощь в Осознании проявленного Сознания, которое является Самоосознающим и Самосушим, а не улучшение входящих в него подсистем. Таких, как *Я-образ*, не видящий ничего, кроме своих отражений.

«Я» не может быть просветленным, не может быть первичным и отдельным от Сознания. Принципы взаимодействия «я» с *Естьностью* через парадигму синтетического чувства *авторства* создают ощущение безысходности в попытках познать себя, последующую усталость и «духовные неврозы». Составные механизмы этих дезинтегрирующих принципов – предмет нашего пристального внимания в этой книге.



## 1 глава

### Духовный гомеостаз

Все сталкивается с перспективой разрушения, когда один человек взаимодействует с другим через форму слов, в которых отражаются только его переживания. Любой опыт, заключенный в форму, – это всего лишь часть Истины, и она становится статическим суждением слепого о слоне, его идеологической темницей, которую другой воспринимает в соответствии со своим способом видеть форму.

**Реальность внешнего мира определяется степенью его «предсказуемости» для тех, кто уже очертил себя знаниями прошлых опытов.**

В этом замкнутом на самом себе опыте человек создает игру образов и теней. Называя это реальностью, он легко вовлекается в правила, которые ему предлагают иллюзионисты реальностей.

Такой человек свободен принимать решения только в пределах отведенных ему границ. И только в рамках отформатированного кем-то восприятия он может переживать «свободу», которая обусловлена лишь степенью безопасности.

Когда форма игры кажется более реальной, чем то, в чем она возникает, происходит нарушение *духовного гомеостаза*. Теперь игра ведется с использованием ресурса другой «формы».

Жажда внешнего поощрения порою на время позволяет маскировать состояние одиночества и тоски по чему-то Таинственному и Родному, простому и прямому узнаванию Себя Бытийного. Но за чередой сменяющихся масок и ролей человек не способен уловить этот таинственный Зов Вечности и охватить себя целостным Видением. Поэтому в идеях о времени он становится все более уязвимым к тому, что о нем думают.

Что бы ни происходило, все возникает внутри Сознания. Любая мысль, облаченная в форму, каждый оттенок психического переживания, люди и события являются проявлением процесса Осознания.

Осознание связывает всё происходящее воедино. Осознание – это сила, удерживающая и объединяющая все части Целого. Осознание не есть мысль, чувство, ощущение или действие. Оно есть То, что их объединяет. Осознание – это первоисточник всего, что есть в организации любой природы, и оно представляет собой системообразующее явление видимой реальности. К подобным системным свойствам относятся *эмерджентность*, *гомеостаз*, *целостность*. Величина энергии свободного, не отождествленного внимания не характеризуется частотой ментальных процессов.

Постулат «*Целое – больше суммы его частей*» из Аристотелевского трактата «Метафизика» до сих пор остается важнейшей характеристикой организованной целостности.

Создание целого осуществляется посредством интеграции. Иначе говоря, интеграция – это объединение частей в единое целое.

Понятие целостности неразрывно связано с понятием *эмерджентности*. Напомним, *эмерджентностью* называется наличие качественно новых свойств целого, отсутствующих у его составных частей. Это означает, что свойства целого не являются простой суммой свойств составляющих его элементов, хотя и зависят от них.

Биологическая форма человеческого существования имеет устойчивую связь с каждым возникающим *Здесь и Сейчас*. Через игру «образов» и «масок» подобная связь нарушается, и система стремится восстановить нарушенное равновесие, компенсируя возникающие под влиянием внешних факторов изменения. Данное явление носит название *гомеостаза*. Такие

теологические триады, как «Дух – Душа – Тело», «Дао – Дэ – Цзин», «Суть – Присутствие – Проявление», «Отец – Сын – Святой Дух», являются целостными свойствами *Духовного гомеостазирования* или *Экзистенциальной эмерджентностью*, в которой Целое – это психически объективизированная реальность, Осознаваемая человеком через прямое и непосредственное восприятие *Присутствия*.

Объединяемые в систему (целое) элементы могут терять свойства, присущие им вне системы, или приобретать новые. В качестве примера может послужить микромир, где в пространстве субатомных частиц, на частоте которого пульсирует мысль человека, из одних и тех же атомов могут образовываться различные материальные субстанции. Одни и те же химические элементы, соединяясь между собой, формируют разные по физическим и химическим свойствам органические и неорганические вещества. Из одних и тех же категорий специалистов образуются производственные организации различного профиля. Происходит это вследствие различий взаимодействующих элементов, структурного и функционального построения целостных формирований и за счет других организационных факторов.

Например, *Я-образ* не существует сам по себе, а дополнительно структурируется за счет новых идей, в которых он видит динамическое проявление реальности себя.

В программировании существует термин «переменная», которая представляет собою зарезервированное место в оперативной памяти для временного хранения данных. Ищущий *Я-образ* состоит из нагроможденных друг на друга подобных перемен, которые по сути своей с глубоким и вневременным Сознанием, вне контекста опытов, идей и предположений, подвергаются «хакерским» атакам.

*«Оставшись сам с собою,  
присмотрись к обоим».*

Станислав Ежи Лец

Если у системы теряется один из элементов, то теряется связь и с другими и нарушаются принципы вовлечения в очередной виток сна о себе. То есть эти принципы не только имеют системообразующие свойства, но и оказывают декодирующее влияние на систему. В нашем случае влияние происходит на ту систему, которая представляется как *Я-образ*. Для того чтобы перестать множить невежество, необходимо перестать подпитывать себя информационными «таблетками» о более комфортном и лучшем варианте самого себя в будущем.

Процессы переподчинения одного *Я-образа* другому основываются не только на внешних программах общественной, социальной коммуникации, но и, как следствие, на молекулярном взаимодействии синаптических связей, которые благодаря методам современной нейронауки поддаются корреляции. Человеческий мозг в первую очередь – биологическая конструкция, а значит, все **люди воспринимают и познают мир, основываясь на общих принципах**. «Сон» одного человека ничем не отличается от сна другого, в котором присутствует то же самое «я». Это значит, что Самореализация также проявляется на идентичном базовом основании. В следующей части мы обозначим общие принципы *забвения* своей истинной природы, которым человек пытается следовать через воспроизводство *Образов* и масок.

## Формирование забвения

Все преходящее тленно самым фактом проявления во времени и пространстве, и лишь простое *Присутствие* Осознанности остается постоянным и нетленным. Оно никогда не поддается воздействию того, что человек может чувствовать или осознавать, включая и свое собственное присутствие.

Когда приходит зрелость и Видение этого простого и прямого опыта Сознания, Ищущий очаровывается этим духовным инсайтом. И чем ярче воспринимается это очарование и то, что оно также попадает в процесс Осознания, тем тише оно становится, исчезая в своем собственном источнике.

Существует множество метафор, указывающих на То, что уже Есть как чистое Сознание всех явлений, скрытое пеленой *забвения*. Например, образ Пространства, не способного исчезнуть вместе с облаками, или образ капли, забывшей, что она океан.

Я бы хотел привести сравнение, которое указывает на комбинаторные механизмы «Сна о себе». Поскольку алгоритм этого «засыпания» относится к многофакторным явлениям, я посвятил ему целый раздел «Нейрофизиологии Пробуждения». Формирование забвения можно сравнить в данном случае со свойствами головоломки – Кубика Рубика.

Структура и основа головоломки состоит из куба. Его функциональные свойства создают возможность Игры, в которой кажущаяся ценность цветовых соответствий вовлекает Ищущего в то, что можно назвать «поиском Истины». Это происходит потому, что целостная структура мозга с его адаптивными свойствами постоянно находится в динамическом равновесии цветовых соответствий, балансируя между возбуждением и торможением. Равновесие метаболических запросов организма в рамках социальных задач и требований теряется вместе с изначальной Потенциальностью самого Бытия.

Дисбаланс механизмов саморегуляции возникает непосредственно из-за сложных систем внешних коммуникаций человека с человеком, в которых свойства неокортекса (высшей нервной системы) стремятся адаптироваться к субъективным правилам внешней среды.

Структурное свойство Осознания как бы является первоначальной Сутью куба, дающей возможность состояться игре. Восприятие Ценности этой структуры, или Бытия, очень просто и невыразимо для механистических свойств мозга, требующих восполнить кажущуюся утрату в рамках цветовых соответствий социальных или религиозных нормативов.

Истинное является Структурой самого Бытия, и функциональные свойства «игры в Жизнь» возникают из Искомого. Ищущий в подобной интерпретации является не просто игроком, но и первоначальным импульсом *забвения*, осуществляющим свои же собственные динамические процессы через функции обусловленного Наблюдателя.

Если цветовые комбинации искажены незначительно, например, всего двумя движениями, то Ищущему легко вернуть все в «искмое положение», также как и ребенку легко знать себя вне контекста своего имени, приложений к нему и социальных инструкций.

К сведению, число всех комбинаций Кубика Рубика составляет  $3 \times 3 \times 3$  равно  $\times /2 = 43\ 252\ 003\ 274\ 489\ 856\ 000$ , а алгоритм сборки Кубика Рубика за минимальное число ходов называется *алгоритмом Бога*. Мировой рекорд по сборке Кубика Рубика на момент издания книги составляет 4,7 секунды.

**Проблема алгоритма *забвения* и поиска заключена в том, что мозг не математичен, а морфогенетичен. И помимо запутанной комбинаторики социально-обусловленного поведения существуют эндокринные комбинации гормонального фона, комплексные процессы эндогенеза, нейрогенеза, морфогенез. Как я уже неоднократно отмечал, решение любой проблемы представляет собой мультидисциплинарное явление.**

*Алгоритм Бога*, выраженный в соотношении Ищущего и Искомого, не может определяться никакими цифровыми значениями, потому что морфологические принципы воспроизведения самого Ищущего подчиняют его только самому себе. Игрок и игра – это единая струк-

тура проявленной реальности, в которой Искомое выражено в Самоосознающем Присутствии, являющимся первопричиной Всего.

Внимание, а не комбинаторное Усилие, является важным процессом алгоритма познания.

Опыт – это хороший советчик для механических достижений знаний, но плохой мастер в обнаружении Живого Источника Бытия.

Быть внимательным к мыслительным процессам – значит осознавать то, что есть и как оно есть, без последующих интерпретаций ума. В этом беспристрастном процессе Внимание теряет напряжение мотивационного свойства и начинает распознавать свой собственный Источник, самого Осознающего. Безуспешно самоосвобождаясь от формы деяния, Внимание растворяется в изначальной потенциальности Созерцающего Бытия, обнажая не затронутое умом *Присутствие*, где нет историй о себе, нет «второго» как неотъемлемой части бинарной программы сна о себе.

Что бы ты ни переживал, это осознается. Мысли, чувства, пространство, в котором существует и тот, кто воспринимает текст, – все это возникает в Осознавании.

Нет ничего, что происходило бы отдельно от Осознавания. Для любого опыта уже присутствует то, в чем этот опыт проявляется. В духовных странствиях подобный процесс Самоосознавания вне дуальных концепций зачастую происходит спонтанно, являясь триггером ярких откровений и последующих психоделических переживаний, создающих ловушки для ума. Чувства – это психическая форма субъективного распознавания и установления методов отличия цветовых соответствий, а значит и бессознательной объективизации *Образа себя*, который не просто создает психологическое восприятие времени, но и объявляет любой опыт своим.

Именно поэтому Вневременное обнаружение Сути Себя неумолимо и скоротечно поглощается слепыми проекциями самого Ищущего.

*Я-образ*, отождествлённый с опытом *самадхи*, *сатори*, в зависимости от того, как он себе этот духовный трип объясняет, только подпитывает батарейку матрицы сна, продолжая прибавлять Ищущего к кресту противоположностей и приводить к безысходности все намерения освободить себя.

В Истинном Духовном Откровении любой возникающий опыт одномоментно исчерпывает себя, исчезая в безуспешной *Сейчасности*, не оставляя за собою никого, кто мог бы вдохновенно заявлять о произошедшем инсайте и с вожделением жаждать новых впечатлений для ума. Сумма всех действий вневременной *Сейчасности* всегда равна нулю.

Живое может увидеть только Живое в каждом возникающем *Здесь и Сейчас*.

## Слово не равно самому себе

Одно дело – знать название чего-либо и направление предлагаемого движения, другое – Видеть, что за этим стоит и посредством чего происходит движение.

В нашем изложении мы будем активно использовать термины: Ищущий, Исследователь, Мозг, Я-образ, Самость и практически не будем прибегать к словам «ум», «эго».

**Необходимо понять, что в этих определениях нет никакого априорного утверждения. Эти термины выделяются только для контекстного изложения существующего материала.**

Слово «ум» часто используется вне представления об Ищущем. Производные от него вплетены в предположения, что значит ум. Как правило, из-за этой комбинаторной семантической игры чистое Осознавание быстро сменяется игрой в Осознавание, подменяя изначальные принципы познавательной динамики на имитационные оттенки, которые вдавливают любые намерения познать Себя в бетонные стены безысходности.

В научном мире к слову «ум» относятся достаточно осторожно, поскольку оно является абстрактной метафорой, выражающей динамические процессы мозговой активности.

Многословное красноречие духовных интерпретаций по поводу ума создает множество различных предположений о нем, зачастую удобно возложить на него ответственность за своё бессилие и тьму в самом себе или выставить его в качестве внешнего демона или Люцифера.

Порою демонические качества человек слепо называет проявлением эго.

«Эго» в переводе с латыни означает «я» и так же используется в различных интерпретациях. Существует множество подходов к определению эго, потому что различные уровни его организации имеют собственные процессы формирования, собственную природу функционирования и собственную логику взаимодействия с внешним миром.

Прежде чем руководствоваться наставлениями духовных учителей и различных мэтров психологии, необходимо уточнять, какое именно значение вкладывает в это понятие автор. Иначе последующие семантические искажения создадут не просто конфликт терминологий, но еще глубже запутают человека, привыкшего искать истину в словах.

Большинство людей воспринимают эго как элемент личного «я», которое не попадает в Осознание по причинам вовлеченности в свои собственные проекции и идеи о реальности. Основная проблема подобного эго заключена в отсутствии Самосознания, которое позволяет интегрировать подсознательные процессы в Единую функционирующую **Живую Систему**.

Эта Живая, психически объективизированная система распознается человеком как мысль *Я Есть*, и это первое проявление Духа в плотной реальности застывших символов.

Эго не может являться проблемой для Духа. Дух в контексте книги – первичная структура Самосознания. Эго не является патологической структурой, как представляют его в различных духовных учениях, а служит, в первую очередь, биологической адаптации к внешним условиям существования. Именно благодаря живому импульсу эго человек начинает свой духовный поиск, сначала в надежде обрести покой, а позже реализовать свою истинную природу.

Совершенно естественно чувствовать тело и наслаждаться Жизнью, следовать целям и воплощать идеи, быть в миру, праздновать себя в Жизни и Жизнь в Себе. Все это приносит Радость Существования и представляет собой Живое проявление Единого. Но линейные интерпретации духовного поиска, зачастую демонизируя Самость, слепо исключают взаимодействие Духа, Души и тела. Поэтому большинство ищущих не понимают просветленных мудрецов, которые, созерцая путешествие Бытия в Себе, проживают жизнь со вкусом, не отказывая себе ни в чем. Такой мудрец глубоко расстраивает человека, застрявшего в догматах аскетизма, и оскорбляет его представления о духовности. Но необходимо искренно и ответственно Осознать: когда человек с наслаждением любит природу, употребляет пищу или радуется близости родных людей, именно через восприятие структуры эго Жизнь и предоставляет ему эти ощущения.

Проблема не в том, что эго есть, а в том, что, находясь вне Осознания, оно субъективно поглощено собою и вынуждено погружаться в энергоинформационную кому *Образа себя*, впадая в различные проявления эгоцентризма.

Самоидентификация – это то, что формирует Сон эго и создает ложную самость, в которую вложено множество подсознательных программ прошлых опытов, знаний, убеждений. Так создается структура *Образа себя*, с последующими сценарными планами, в которых возникающие события и обстоятельства представляют собой лишь отражения его собственных проекций.

Различные школы психологии и философии все больше предпочитают слову «эго» менее затертый определениями термин «самость». Этой терминологии я и буду придерживаться в дальнейшем, хотя ни один термин не приведет к контакту с реальностью.

Человек находится в вербализированном им мире, где все, что связывает объект с субъектом, является языковыми символами. Поиск себя, основываясь на этих механизмах, сводится к указанию на вербальные структуры, которые соответствуют выбранному способу исследования. Именно поэтому автор будет придерживаться определенных терминов и одновременно обращать внимание читателей на необходимость их холистического, целостного восприятия в контексте предлагаемого направления. В противном случае мозг вынужден будет включаться в свои рефлексующие интерпретации и создавать желание вывернуть наизнанку любое предложение в этой книге.



## **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.