

ИСТОЧНИК СИЛЫ

КАК НАЙТИ РЕСУРСЫ ВНУТРИ СЕБЯ
И ОБРЕСТИ СПОКОЙСТВИЕ
В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ



СВАМИ
ПУРНАЧАЙТАНЬЯ

МИОО

Свами Пурначайтанья
Источник силы. Как найти
ресурсы внутри себя и
обрести спокойствие
в меняющемся мире
Серия «МИФ Психология»
Серия «Путь к добру (МИФ)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67620929

Свами Пурначайтанья. Источник силы. Как найти ресурсы внутри себя и обрести спокойствие в меняющемся мире: Манн, Иванов и

Фербер; Москва; 2022

ISBN 9785001952589

Аннотация

Современный мир, кажется, достиг апогея неопределенности. Страх будущего, сожаления о прошлом, излишняя привязанность к тому, что уже имеешь, переполняют нас и действуют угнетающе, лишая покоя.

Эта книга поможет осознать изменяющийся мир и найти источник силы внутри себя. В каждой главе есть упражнение,

которое помогает овладеть собой и построить собственную практику медитации.

Для тех, чей привычный мир уже рухнул; для тех, кто хочет найти уверенность и точку опоры в себе заранее; а также для тех, кто уже немного знаком с медитацией и буддийской философией.

Содержание

Информация от издательства	5
Введение. Новый подход к медитации	7
1. Да, мир меняется	13
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Свами Пурначайтанья Источник силы. Как найти ресурсы внутри себя и обрести спокойствие в меняющемся мире

Информация от издательства

*На русском языке публикуется впервые
Фото на обложке предоставлено The Whitebox*

Пурначайтанья, Свами

Источник силы. Как найти ресурсы внутри себя и обрести спокойствие в меняющемся мире / Свами Пурначайтанья; пер. с англ. Юлии Змеевой. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – (Путь к добру).

ISBN 978-5-00195-258-9

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения

ния владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

First published in English language in India by PENGUIN
RANDOM HOUSE INDIA 2021

© Swami Purnachaitanya 2021

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

Ум, не испытывающий беспокойства, – это медитация.

Ум в настоящем моменте – это медитация.

Ум, становящийся не-умом, – это медитация.

Ум, не колеблющийся и ничего не ожидающий, – это медитация.

Ум, возвратившийся домой к источнику, – это медитация.

ГУРУДЕВ ШРИ ШРИ РАВИ ШАНКАР

Введение. Новый подход к медитации

Современный мир стремительно преобразуется. Глобальное потепление, пандемия, информация, распространяющаяся мгновенно, как лесной пожар, фейковые новости, бунты, меняющиеся общественные структуры и образ жизни – эти и другие проблемы поражают своим размахом и не могут не влиять на наше здоровье, продуктивность, счастье и внутренний покой. Именно в такие времена большинство людей испытывают стресс, повышенную тревогу, иногда переживают депрессию. А потому именно сейчас необходимо особенно внимательно прислушиваться к себе и искать внутри опору, источник силы, сосредоточенности и спокойствия.

С помощью этого практического руководства я помогу вам обнаружить корень вашей тревоги, стресса и беспокойства. Вы получите все необходимые инструменты, чтобы справиться с этими проблемами. Вашим другом на этом пути будет медитация: она успокоит отвлеченные мысли и перенаправит вашу энергию на присутствие в настоящем моменте, одновременно возвращая в вас стрессоустойчивость.

Идея состоит в том, чтобы увеличить собственные внутренние ресурсы, которые помогут признать неизбежность мировых изменений и принять их. Это не значит, что мы

убегаем от проблем или притворяемся, что ничего плохого не происходит: мы не будем обманывать себя, делая вид, что все прекрасно. Мы наконец разберемся в механизмах работы ума, научимся им управлять и абстрагироваться от поверхностных мыслей, обратившись к более глубокому источнику покоя, счастья и опоры, который всегда остается внутри, неподвластный внешним влияниям и изменениям.

Много лет я обучаю медитации людей из самых разных социальных групп. Я работал и с жителями глухих деревень северо-востока Индии, и с руководителями и директорами крупнейших международных корпораций. Студенты и домохозяйки, люди искусства и преуспевающие политики – все ощутили пользу от медитации в различных областях своей жизни. Количество тех, кто ищет эффективные способы борьбы с жизненными трудностями и хочет выйти победителем из этой схватки, неуклонно растет, а потому я решил написать книгу – чтобы поделиться знаниями со всеми желающими.

Здесь собраны все самые ценные техники, которым я научился за двадцать лет практики медитации под руководством моего мастера, Гурудева Шри Шри Рави Шанкара, истинно просветленного мастера медитации нашего времени. Все они проверены на собственном опыте, и я предлагаю обратиться к ним каждому, кто искренне заинтересован и хочет наконец присмотреться к жизни более внимательно. Каждому, кто хочет попробовать новый подход – точнее, не

новый, а как раз очень древний – к преодолению многочисленных жизненных трудностей и понять механизм их воздействия на здоровье, счастье и спокойствие ума. Простой язык повествования и доступная методология обеспечат вас практическим арсеналом средств для того, чтобы контролировать и наконец подчинить себе свой разум.

В наше время медитация окружена многочисленными заблуждениями и неверными интерпретациями. За последние десятилетия она прошла путь от странной оккультной практики, которой в представлении большинства людей занимались лишь йоги из Гималаев в набедренных повязках, до самого модного тренда в сфере психологического фитнеса для продвинутых и преуспевающих. Одних лишь мобильных приложений, сулящих достижение безмятежности всего за три минуты – «медитацию быстрого приготовления», – становится все больше и больше. Кроме того, многие взяли на вооружение светский термин «осознанность» и фактически заменили им понятие медитации, чтобы легче было продавать его массам и корпоративным акулам. Однако медитация и осознанность – это далеко не одно и то же, а в некоторых отношениях они *даже противоречат друг другу*.

Чтобы развеять хотя бы часть подобных заблуждений и ошибочных интерпретаций, я решил написать книгу. Книгу, благодаря которой люди, действительно желающие узнать, что такое медитация, приступили бы к изучению этой дисциплины как надо, в соответствии со всеми правилами, а не

расставляя вокруг себя ароматические палочки и полагая, что подобный бессодержательный антураж и есть медитация.

Медитация – это древнее, проверенное временем и очень эффективное искусство управления нашим умом и выхода за его пределы... Польза от медитации огромна: она влияет и на общественную жизнь, и на профессиональную деятельность человека, улучшает здоровье, психологическое состояние, дарит чувство свободы и реализованности. Пытаясь использовать медитацию в отрыве от контекста и истории, мы несправедливы к учителям – мастерам медитации, которые хранили это знание и донесли его до наших дней; кроме того, таким образом мы лишаем практику ее самых эффективных и важных аспектов.

В то же время сегодняшний мир диктует свои правила, и происходящие перемены не могут не затронуть даже древние традиции. Медитация должна стать более понятной, современной и доступной, чтобы каждый, кто хочет ощутить на себе ее обширную пользу, имел шанс. Эта книга будет вашим личным учителем, поможет понять глубокую практику медитации и применить ее для того, чтобы ваша жизнь стала здоровее, счастливее и гармоничнее.

Книга построена следующим образом: в каждой главе вы найдете инструменты, позволяющие поступательно овладеть знаниями и секретами, которые в конечном счете объединятся в вашей личной практике медитации. Многие принципы, которым вы научитесь, поспособствуют увеличению эф-

фективности и производительности в повседневной жизни, а также научат эмпатии и умению обращаться с умом, представляющимся обычному человеку некой абстракцией, способной, однако, на весьма неприятные фокусы. С медитацией жизнь ваша станет более легкой, приятной и полноценной, но вы должны будете прочесть, понять и практиковать все то, чем я намерен с вами поделиться.

Вы узнаете, что медитация на самом деле не требует сверхчеловеческих усилий по концентрации и сосредоточению, скорее наоборот – она может стать занятием, приносящим огромное удовольствие, в результате которого у вас откроются глаза на многие вещи. Вы проделаете путь от усилия к его отсутствию, от активности к покою, от стресса, тревоги и разочарования к состоянию безмятежности и умиротворения. Хочу, однако, подчеркнуть: медитация – это гораздо больше, чем просто решение проблем, с которыми многие сталкиваются. Если вы практикуете ее лишь для этого, то можете бросить практику, когда ваша жизнь наладится и ум успокоится. Я же советую метить выше и мыслить шире. Вы, безусловно, ощутите все полезные эффекты медитации, но это скорее ее побочное действие. Истинная ценность медитации гораздо глубже, и открывается она лишь тем, кто готов заглянуть в себя.

Итак, давайте начнем; и неважно, являетесь ли вы абсолютным новичком в медитации или практикуете регулярно либо нерегулярно многие годы. Приглашаю вас ступить

на этот увлекательный путь и непредвзято отнестись ко всему, что вам станет известно. Я гарантирую: когда вы сделаете это, то узнаете и осознаете многие вещи, которые помогут понять и углубить практику медитации и обогатить вашу жизнь. Ведь в нашем мире медитация – не роскошь, а необходимость; и чем скорее мы это поймем, тем лучше.

1. Да, мир меняется

Я взял телефон и просмотрел чаты в WhatsApp. Нашел, что искал, – номер своего друга из Дели. Из-за пандемии новой коронавирусной инфекции я уже два месяца безвылазно сидел в Йоханнесбурге. Индия закрыла границы и аэропорты без предупреждения, когда я находился в Гане, откуда мне в последний момент удалось прилететь в ЮАР; сразу после обе эти страны тоже запретили въезд и выезд. Друг из Йоханнесбурга любезно предоставил мне свою квартиру на необходимый срок, за что я был безмерно ему благодарен. Многим из-за этого внезапного всемирного коллапса, нарушившего привычное течение всей жизни, повезло гораздо меньше.

– Привет, Самир! Как дела? Я только что вас всех вспоминал. Как семья?

– Свамиджи! Как хорошо, что ты позвонил! У нас все в порядке, справляемся. – Он произнес это неуверенным тоном, словно сам сомневался в своих словах. – Брат вернулся домой из-за локдауна. Семья воссоединилась.

Мы с Самиром познакомились и крепко подружились несколько лет назад. Он был профессиональным фотографом, снимал в основном свадьбы – в Индии это очень прибыльная индустрия, открывающая множество перспектив мастерам своего дела. Несколько лет назад Самир женился,

а у его брата скоро должен был родиться ребенок. Самир с женой жили с родителями Самира, а брат недавно временно переехал в Западную Бенгалию, где устроился на хорошую работу. Все откладывали деньги, поскольку квартира была маленькая, особенно учитывая, что оба брата завели свои семьи. Они купили участок в другом конце Дели и планировали построить там дом для всей семьи. На одном этаже разместились бы родители, на втором – Самир с женой, а на третьем – брат Самира с семьей. Таким образом, всем хватило бы места для комфортной жизни. Конечно, случались отсрочки (дела у фотографа в низкий сезон шли не очень), но близился период свадеб, который должен был принести достаточно денег и возможность наконец начать строительство. Вся семья мечтала о том, что у них появится свой дворец.

– А как ваш дом? Забыл спросить в прошлый раз, когда мы говорили. Помню, вы планировали начать строительство, но теперь из-за локдауна, наверно, пришлось отложить?

– Послушай, Свамиджи, похоже, мы вообще не сможем начать строительство. По крайней мере в ближайшее время. Брат только что лишился работы – в нынешней ситуации компания вынуждена сокращать сотрудников. Наши накопления пойдут на текущие расходы. И я за последние несколько месяцев фотографией ничего не заработал, а сколько продлится локдаун – неизвестно. Даже когда все откроется, боюсь, такие масштабные события, как свадьбы, разрешат про-

водить не скоро. Да и у людей будет меньше денег на лишние траты – всем сейчас тяжело.

Я замолчал ненадолго, задумавшись, что ему сказать. Представил их всех в маленькой квартире – я бывал у них, однажды даже останавливался там, когда ездил в Дели. Учитывая, что жена его брата находилась в положении, в скором времени семью ожидали еще большая теснота и большие проблемы.

* * *

Это жизнь. Это наша жизнь. Чаще всего мы этого не осознаем, но все, что мы принимаем как должное, все, на что рассчитываем, в любой момент может измениться. И ничего нового в этом нет; так было всегда с незапамятных времен. Несмотря на наши искренние усилия, жизнь не всегда идет по плану и никогда не перестает удивлять нас, подбрасывая сюрпризы как приятные, так и не слишком.

Однако в последние годы ситуация меняется быстрее и радикальнее, чем многие из нас и даже предыдущих поколений могли бы себе представить. Я не говорю о тех, кто пережил Вторую мировую, но сегодняшние условия жизни влияют на многих почти так же, если не хуже. Неудивительно, что даже крупные общественные деятели и эксперты, описывая воздействие пандемии новой коронавирусной инфекции на людей, не стесняются сравнивать ее с Третьей мировой вой-

ной. В ООН официально заявили, что пандемия стала худшим кризисом, с которым человечество столкнулось со времен Второй мировой, и худшим для ООН с момента основания этой организации. «Это не просто кризис здравоохранения, это кризис для всего человечества», – сообщил генсек ООН Антониу Гутерриш, пояснив, что пандемия повлечет за собой экономический спад, которого мир не знал несколько десятилетий. Представители Всемирной продовольственной программы ООН заявили, что двести шестьдесят пять миллионов человек могут оказаться на грани голодной смерти и перед нами стоит опасность мирового голода библейских масштабов. В ООН также спрогнозировали вероятную потерю из-за пандемии двухсот миллионов рабочих мест, в результате чего по всему миру за чертой бедности окажутся примерно восемьсот миллионов человек, утратив способность обеспечивать свои базовые потребности. В докладе Оксфама¹, представленном Международному валютному фонду, Всемирному банку и «Большой двадцатке» – группе лидеров развитых и развивающихся стран, даже говорится, что к концу пандемии жизнь за чертой бедности может грозить половине населения планеты, которое в данный момент составляет 7,8 миллиарда.

Еще хуже, что пандемия – лишь одно из целого ряда недавних событий, потрясших людей по всему миру и вы-

¹ Международная организация, которая работает более чем в 90 странах, целью которой является решение проблем бедности населения. *Прим. ред.*

нудивших многих отчаянно хвататься за любые соломинки, которые позволили бы удержаться на плаву и не погрузиться в пучину отчаяния, депрессии и разочарования самой жизнью.

В том же году, когда было объявлено о появлении в Китае нового вируса, в Австралии бушевали страшные лесные пожары, а в Гонконге, странах Ближнего Востока и нескольких государствах Южной и Центральной Америки разразились внезапные насильственные протесты. Торговая война между США и Китаем встревожила людей по всему земному шару, а изменение климата продолжало оказывать разрушительное воздействие на экологию нашей планеты. Природные катастрофы пронеслись по всем континентам: землетрясения и наводнения, циклоны и засухи. Циклон «Амфан» в Западной Индии оставил без крыши над головой тысячи людей, повредил дома и урожаи десятков тысяч и нанес урон огромному участку побережья Западной Бенгалии, включая город Колкату и часть Бангладеша. «Амфан» назвали самым разрушительным циклоном, обрушившимся на городские регионы и всю Западную Бенгалию за последние пятьсот лет, а его последствия, по подсчетам, непосредственно затронули семьдесят процентов населения данного штата.

Накопления моих друзей из Аргентины и Зимбабве растаяли на глазах, когда начался местный экономический кризис. Все, что они могли, — молиться о наступлении лучших времен; и в этом они были не одиноки. По всему миру эко-

номика еле держится, а где-то находится на грани коллапса, причем подобные проблемы затронули даже страны Западной Европы, традиционно считающиеся одними из наиболее развитых.

В этом было что-то сюрреалистичное – видеть, что даже в нашем современном, развитом обществе все может измениться буквально в одночасье. Обнаружив, что наши так называемые цивилизованные страны не застрахованы от жестоких бунтов и мародерства, а наши экономики могут в любой момент рухнуть, я еще раз убедился в правоте древних мудрецов Востока, чьи книги изучал: не ищите опоры в постоянно меняющемся, поскольку природа мира – меняться. Единственный истинный источник поддержки и безопасности находится в том, что никогда не меняется. А чтобы найти этот источник, необходимо заглянуть в себя.

Что же мы ищем, когда хотим почувствовать себя в безопасности? Что, по нашему мнению, может защитить нас? Дом со всеми удобствами? Деньги на банковском счете или пенсия? Крепкое здоровье, большой круг друзей? Социальный статус и признание? Нередко мы начинаем осознавать важность всего, лишь когда внезапно это теряем; вместе с привычными благами уходит спокойствие ума, чувство безопасности, счастье, а иногда даже надежда и вера. Мы в этом не виноваты; нас так воспитывали, этому нас учили с самого детства. Нам говорили, что нужно много трудиться, чтобы получить хорошую работу, купить хороший дом, завести

приличных друзей, может даже добиться высокого положения в обществе; нужно заниматься спортом и немного следить за питанием, чтобы быть здоровыми и сильными. Именно это обеспечит нам счастливую и безопасную жизнь, к которой мы стремимся. В конце концов, всем хочется одного и того же: быть счастливыми, умиротворенными, чувствовать себя в безопасности и быть свободными. Любой рекламный ролик сулит нам именно это – будь то реклама часов, новой модели автомобиля, шампуня или страхования жизни. Именно поэтому многие готовы пожертвовать почти всем ради того волшебного дня, когда им больше не придется волноваться ни о чем и можно будет наконец начать жить как мечтали, потому что они в состоянии себе это позволить.

Но если присмотреться внимательнее, можно увидеть: у людей, у которых вроде бы есть все, те же проблемы. Они тоже испытывают стресс, тревогу, неуверенность и беспокойство, причем иногда больше нашего! Я часто вижу в газетах истории людей, в том числе студентов, покончивших с собой из-за жизненных неурядиц вроде расставания с девушкой или проваленного экзамена. Самоубийства совершают фермеры, не справившиеся с трудностями и накопившие долги, – увы, это еще один пример того же феномена. По всему миру число больных депрессией множится, и здесь невольно задашься мыслью: а в правильном ли направлении мы движемся со всеми нашими технологическими достижениями, экономическим прогрессом и развитием? Вне

всякого сомнения, кругленькая сумма в банке или хорошая пенсия поможет удовлетворить базовые потребности, и даже немного останется на необязательные вещи. Крепкое здоровье, хорошие друзья, стабильная работа способствуют счастью, ощущению безопасности и свободы. Но что, если все это вдруг исчезнет? Раньше это казалось маловероятным, но сейчас стало реальностью для миллионов по всему миру. Как с этим справиться? Как сохранить непоколебимость перед лицом таких трудностей? В истории известно немало случаев, когда великие люди сталкивались с бедами и препятствиями, казавшимися непреодолимыми, но в конце концов выходили победителями. Как им это удавалось? Ведь нередко у них не было даже того, чем мы сейчас обладаем, – поддержки и безопасных условий жизни, на которые мы можем рассчитывать. Что же придавало им сил?

Вспоминается история, о которой я никогда не забываю с тех пор, как услышал ее много лет назад. Случай, якобы произошедший с Александром Великим в ходе его завоеваний мира. Перед отъездом Александра из Греции его учитель Аристотель попросил привезти из Индии йога, так как йоги славились своей глубокой мудростью и эзотерическим учением даже в те времена. Александр пересек Гималаи, достиг Индии и услышал о великом мастере йоги, по слухам проживавшем в соседнем лесу. Александр отправил одного из своих военачальников с поручением привести к нему мудреца. Тот нашел йога сидящим в медитации. Он, казалось,

не замечал ничего вокруг и лишь после нескольких окликов открыл глаза. Военачальник приказал проследовать с ним к Александру. Йог в ответ попросил оставить его в покое и не мешать медитировать. Потрясенный военачальник сулил ему драгоценные дары, но тщетно. Тогда он пригрозил мужчине последствиями за отказ подчиниться приказу, но тот, кажется, все уже решил, закрыл глаза и остался в неподвижности. Озадаченный военачальник вернулся к Александру и пересказал ему, что случилось. Александр пришел в ярость, но любопытство пересилило: он решил сам увидеть этого человека. Придя к мудрецу, Александр назвал свое имя и потребовал подчиняться приказам, иначе непокорному не сносить головы. Но йог спокойно объяснил Александру, что тот обладает властью лишь над его телом, которое все равно рано или поздно прекратит свое существование. «Убьешь ли ты меня сейчас или я умру по естественным причинам через несколько лет, не имеет значения, – ответил мудрец и добавил, закрыв глаза: – Однако дух мой бессмертен, неразрушим и блажен. Над ним ты не властен. А я и есть мой дух. Поэтому можешь поступать как тебе угодно, и я тоже буду поступать как мне угодно. А теперь не мешай мне медитировать». Александра потряс отказ того, кто даже не посчитал нужным поприветствовать его должным образом; кроме того, его поразили бесстрашие и самообладание святого. Никогда еще ему не встречался человек, не боявшийся смерти и не опасавшийся за свое благополучие. Александр задумал-

ся: что же такое знал этот йог, чего не знал он сам.

Я тоже задумался, услышав эту притчу, потому что с ранних лет знал, какие потрясения может преподнести жизнь, как бы мы ни пытались убедить себя, что все будет в порядке и все наладится. Когда я был еще совсем маленьким, моя мать заболела раком, и даже врачи не знали, переживет ли она терапию. Для ребенка мать – самый сильный и непоколебимый источник силы, поддержки и безопасности, и одна лишь мысль, что мама страдает или, возможно, покинет нас, казалась невероятной. У нас также не было денег даже на самое необходимое; наши родители пытались скрыть это от нас, малышей, – в силу возраста мы бы ничего не поняли, а даже если бы и поняли, то никак не смогли бы помочь. Но стресс мы все равно испытывали. А когда настало время переходить в старшую школу, нас с братом ждало еще одно потрясение: родители сообщили, что разводятся, и я вдруг начал видаться с отцом только по выходным, а то и реже. Это лишь несколько примеров ситуаций, которые в детстве поколебали мой покой и душевное равновесие, а также покой людей, в чьем окружении я рос, и заставили задуматься, как великим мастерам вроде Будды удавалось достичь продолжительного спокойствия и овладеть умом, перестав полагаться на что-либо извне, даже на понятие дома. Наверное, поэтому жизнеописания великих святых прошлого, документальный фильм о монахах Шаолиня или истории об индийских и тибетских йогах, которые рассказывал мне отец (он путеше-

ствовал в тех краях и повстречал мастеров медитации в своих странствиях), так привлекли меня, как и маленькая статуэтка Будды, стоявшая у матери в комнате и словно молчаливо взывавшая узнать больше об этих историях. Я бы отдал что угодно за способность встречать жизненные тяготы с таким самообладанием, за умение ощущать глубокий покой и уверенность в любой ситуации. Как людям, обладавшим столь малым, удавалось оставаться такими уверенными в себе и безмятежными, не полагаясь на все то, что мы обычно считаем источником безопасности? Именно эта скрытая сила и непоколебимое спокойствие влекли меня к традициям Востока с самого детства. Разумеется, в моей ситуации не было ничего уникального – все мы сталкиваемся с трудностями в детстве и в школьные годы, кто-то больше, кто-то меньше. Будем честны: в детстве проблемы не кажутся менее страшными, трудными и важными лишь потому, что мы – дети. У всякого ребенка были ночи, когда он не мог уснуть, зная, что наутро предстоит важный экзамен по математике или доклад на уроке у учителя, который его недолюбливал. Всякий парень часами не находил себе места, пытаясь набраться храбрости и пригласить девушку на свидание, и даже если та соглашалась, пребывал в беспокойном состоянии ума: а вдруг все пойдет не так, как запланировано, не так, как он надеялся?.. Порой у нас возникает чувство, что мы не сможем прожить без чего-то, и тогда мы отчаянно пытаемся это получить, а получив, понимаем, что стресс и страх

никуда не делись, ведь теперь нам страшно потерять то, что мы обрели.

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.