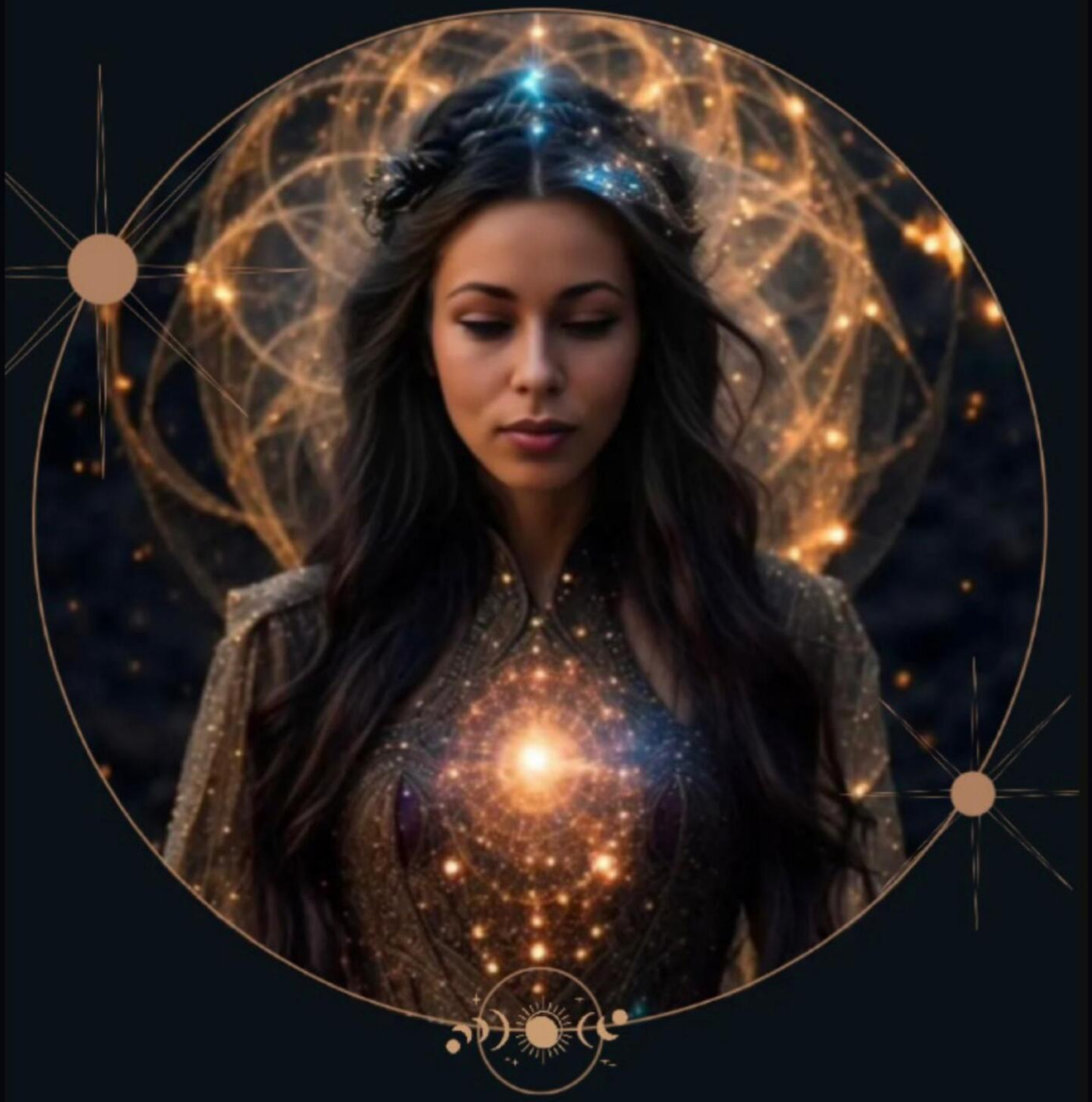
УЧЕНИЕ ЛЕДИ N



СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

АНАСТАСИЯ ИВКИНА

Анастасия Ивкина

Учение Леди N

«Автор»
2025

Ивкина А.

Учение Леди N / А. Ивкина — «Автор», 2025

Главная героиня - обычная девушка, живущая в ритме современного мегаполиса. На одном из мероприятий она знакомится с женщиной, которая становится её учителем. Так её жизнь делится на до и после.

© Ивкина А., 2025
© Автор, 2025

Анастасия Ивкина
Учение Леди N

БЛАГОДАРНОСТИ

Я посвящаю эту книгу каждому своему клиенту и каждой своей ученице. Благодарю Вас за истории и переживания, которые Вы разделяли со мной. Благодаря Вашим откровениям слова этой книги смогли сложиться так, чтобы читатели могли узнать себя и найти ответы на свои вопросы.

Я взяла на себя роль посредника, писаря, который в одном пространстве объединяет обе стороны: ищущих и нашедших. Тех, кто пытается разобраться, и тех, кто учил разбираться меня.

Это произведение – танго моих учеников с моими учителями, которые никогда не встречались друг с другом. Но пока эти страницы будут кем-либо читаемы, все они будут находиться в одной комнате. Таким образом я увековечиваю старания тех, кто искал правду, и тех, кто закладывал её в меня.

Пусть каждый раз, когда кто-то будет внимать этим страницам, четыре дружественных элемента (учителя, ученики, писарь и читатель) алхимией своего взаимодействия порождают пятый –

ЛЮБОВЬ.

Ведь про неё здесь каждая буква и во имя неё каждое моё старание.

Ивкина А.В.

Глава 1

Впервые я столкнулась с Леди N, когда она вручала мне сертификат на бесплатное посещение её урока.

Выглядело в тот момент это, конечно, максимально странно, – учитывая номинал всех остальных подарков. Чтобы Вы понимали, самым дешевым из всех подарков для участниц был вожделенный iPhone последней модели.

Эта женщина, как и её подарок, выделялась среди остальных членов жюри, только в отличие от её подарка, в обратную сторону. Все вручавшие свои призы крепко держали нас за руки или в объятиях, при этом пристально смотря в объективы камер. Оно и понятно, какой конкурс без рекламы.

Леди N же, услышав моё награждение, подошла ко мне уверенным шагом, протянула сертификат и пристально посмотрела мне в глаза. Это длилось всего несколько секунд, но меня поразило, что кроме насыщенного цвета и, казалось, пульсирующей радужки глаз, я видела только белый фон, из которого в мою сторону направлялся сертификат. То ли её белый брючный костюм так сливался в свете софитов и вспышек фотоаппаратов, то ли мои глаза уже мутнели от туго затянутого корсета, но факт оставался фактом. Кроме её лазурно-изумрудных глаз и сертификата, я не запомнила ничего.

На занятие я всё-таки пошла. В назначенную дату и время.

Какого рода будет занятие, мне было совсем не понятно, в сертификате была только дата, время и место, поэтому я оделась поудобнее и на всякий случай взяла спортивную форму.

Мне всегда нравилось совершать спонтанные действия, не поддающиеся логике. Было в них что-то особенное для меня. В них всегда отсутствовал элемент ожидания, и наверно, это позволяло получать максимум от самого процесса.

Но пошла на занятие я не только по этой причине. Мне была интересна эта женщина. Мне было интересно, как можно, не сделав ничего существенного, – так врезаться в память.

В моей жизни было достаточно решающих моментов и много близких людей, но ничей взгляд из них я не помнила так отчетливо, как её.

Может, это и есть та притягательность, присущая роковым обольстительницам?

Та самая женская, пробужденная сила, за которую раньше ставили клеймо "ведьма", сжигая на кострах или приписывали морским сиренам, уводящих моряков в пучины?

Именно это я и намеревалась узнать, открывая дверь в здании городского театра.

ГЛАВА 2.

Когда я зашла в зал, на меня никто не обратил внимания и казалось, занятие уже началось, хотя время говорило, что у меня ещё есть пара минут в запасе.

Пять девушек сидели на полу и внимательно слушали речь той самой женщины, из-за которой я собственно пришла. Голос ее звучал крайне мягко, гармонично сливаясь с движениями рук, скользившими по телу, которые, вероятно, указывали некие точки. Говорила она тихо, и я не понимала, о чём, поэтому поспешила переодеться, чтобы присоединиться к остальным.

Ни раздевалки, ни стены, ни даже ширмы не было. В одном из углов зала я увидела крючки на стене, на которых висели вешалки с чехлами для одежды. Один был открыт и пуст, видимо, оставлен для меня. Меня смутило, что потребуется раздеваться при незнакомых людях. *«Ставить свой абонемент в ряд с такими дорогущими подарками и даже не потратиться на гардеробную. Что за сервис*?!*»* – промелькнуло у меня в голове.

Я развернулась спиной и присела на корточки, чтобы хоть как-то убрать свою скованность и переодеться, а когда встала и обернулась, то увидела, что они внимательно разглядывают мои действия.

– Вы решили заметить меня именно в этот момент? Вас не учили, что подглядывать неприлично?

И тут же я почувствовала, как мои щёки начали гореть и явно менять свой цвет на интенсивно красный. Так было всегда, когда мне приходилось защищаться.

– Присоединяйся. Добро пожаловать, – сказала одна из участниц группы, указывая ладонью на пол.

Я посмотрела на их учителя, в надежде, что та присмирит выскочку, забравшую её роль, но её лицо было невозмутимым. А через секунду она продолжила свою речь для девушек.

Мне ничего не осталось, как глубоким вздохом подавить своё недовольство и последовать на указанный мне клочок пространства.

Беседа была о женской интуиции.

– Женская интуиция неотделима от состояния любви, как дождь от неба, как корни от земли, как ветер от воздуха. Первое не может быть проявлено без второго. Состояние любви – это среда, это почва, в которой эта сила способна раскрываться, а вместе с ней и все остальные способности, присущие именно Женщине, а не носительнице характерных половых органов.

Девушка, сидящая слева от меня, подняла руку, буквально как примерная ученица первого класса. Учитель плавно кивнула головой, раскрывая свою ладонь в её сторону.

– Леди N, а если женщина страдает в любви, то это способно повлиять на её интуицию?

– Страдать в любви невозможно. Страдать возможно в отношениях, от эго, с его ненасытным желанием обладать. А в состоянии любви страдания нет, – договорив фразу, Леди N перевела взгляд за мою спину и повторила жест ладонью.

– Леди N, а как же истории великих женщин, провидиц, целительниц и прочих? Ведь их способности были способны менять мир, однако очень часто им приходилось отказываться от любви во имя своего дара, – весьма умиротворенно, словно читая детскую сказку, произнесла девушка за моей спиной.

– Вы познали лишь одну сторону любви. Крупицу, мгновение, которое связано у Вас чаще с кем-либо и реже с чем-либо. А если быть ещё точнее, то познали Вы то, что может предшественником любви. Я же говорю Вам о состоянии, независящем ни от чего и не требу-

ющем дополнения или атрибутов. Всё, о чём мы с Вами здесь говорим и всё, что мы с Вами здесь делаем, направлено именно на то, чтобы разбудить в Вас это состояние. Каждое слово, каждая практика, по молекулам прокладывает Вам дорогу к нему. Именно этим состоянием и владели те великие женщины, о которых ты спрашиваешь. А потерей тебе это кажется лишь со стороны своего восприятия, из-за неполной картины. Когда пробелы в твоём знании будут закрыты, тогда ты сможешь понять, о чём я говорю.

Леди N подняла вверх обе ладони, после чего группа плавно встала, а сама Леди N развернулась лицом к зеркалу. Мы приступили к практической части занятия.

Начали мы с разминки, похожей на ту, что делали в школе на физкультуре, только здесь движения плавно перетекали из одного в другое, так что я не успевала подхватывать переходы. Мы шли от головы по левой стороне до стоп, а по правой возвращались обратно. И руки держали не на поясе, а треугольником на животе. Все девочки идеально сливались с мелодией, будто та играла не из колонки, стоящей у окна, а словно они сами создавали её.

"Наверняка, это заученная многими занятиями связка, под привычную им музыку," – подумала я и чувство скованности слегка отступило. Но рано я радовалась. Следующие минут десять происходило что-то невообразимое.

По лёгкому движению руки Леди N, девочки начали кружиться вокруг себя и дальше каждая ушла в свободное плавание. Они перемещались по залу в абсолютно хаотичных и не понятных мне, движениях. Сначала было, я пыталась повторить, но быстро остановилась, так как не понимала за кем именно повторять. Периодически я пыталась уловить взгляд Леди N на себе, ожидая, что она объяснит мне происходящее, но она тупо пялилась в одну точку, смотря в зеркало.

Более эгоистичного преподавателя и более отвратительного подхода к новичкам, я в своей жизни ещё не встречала. С каждой секундой моя злость набирала обороты. Меня раздражало всё : отсутствие объяснений, эти мельтешащие девки, глупость моего выбора прийти сюда, скрежет этой однообразной мелодии. Ещё бы минута и я разразилась бы диким воплем, чтобы поставить этих насмешниц на место, но щелчок камеры вернул меня происходящее.

Я поняла, что Леди N сфотографировала нас и скалисто улыбаясь, процедила сквозь зубы:

– Я не давала своего согласия на съёмку!

В виду своей активной жизни я знала несколько законов.

– Удалите фото немедленно или я засужу Вас и всю Вашу компашку на не один миллион. Хотите пропиарить свою группу за счёт моего имени – свяжитесь с менеджером и обсудите условия рекламы.

Я была в ярости. Хоть я и не была известным блогером по стране, но в регионе – да. Меркантильных душ я повстречала не мало, но с такой наглостью столкнулась впервые.

– Меркантильная и наглая здесь только ты, – абсолютно спокойно, словно читая мои мысли, произнесла Леди N. – Ты пришла разузнать кто я и что я, не от интереса ко мне, а от возможности обрести новые методы влияния на то стадо, что ведёшь за собой. Это меркантильность. Своей злостью, растущей от чувства собственной важности и отсутствия привычного тебе внимания, ты сбивала всю практику девочкам, не соизволив просто подойти и спросить.

Я только открыла рот, чтобы возразить, но она махнула ладонью вниз, от чего я почему то передумала. Она продолжила:

– Я знаю, что ты скажешь. Что я учитель и это я должна была к тебе подойти. Так учат Вас всех и поэтому Вы всю жизнь остаётесь маленькими, инфантильными капризулями во взрослых телах. И сейчас, драгоценное время шести людей, тратится на то, чтобы объяснить элементарные вещи тебе одной. Вот это наглость, моя девочка. Так что, будь добра, возьми контроль над своим тщеславием и дай мне закончить занятие. А за фото – ты скажешь мне спасибо. Можешь присесть.

Я была в ярости от того как меня отчитали, словно глупую первоклашку. Я молча присела на своё место, подумав, что месть подают холодной и решила сразу же после занятия связаться со своим другом адвокатом.

Леди N продолжила, как ни в чём не бывало:

– Женщина, открывшая любовь в своём сердце, обретает первое свойство силы – энергию Матери. Это способность созидать и заботиться о своём творении. Но любовь, как и любая другая сила, требует умения управлять, а иначе она может быть губительна. Поэтому здесь женщина переходит к следующему свойству силы – свойствам Воина. И только после освоения этих двух бушующих стихий, Женщина, сможет прикоснуться к алхимии третьего свойства, о котором мы поговорим в следующий раз. И не забывайте…

А дальше вся группа проговорила хором:

– Не любите танец, а любите сам метод.

Вместе со всеми я направилась за своими вещами, первым делом схватив телефон.

Желая смахнуть уведомления, случайно открыла сообщение с незнакомого номера и там оказалось моё фото с занятия.

"Откуда она знает мой номер" – пронеслось у меня в голове, а после я увидела, что все девушки так же разглядывают фотографии в телефоне. На их лицах были довольные, даже радостные выражения. Я снова вернулась к фотографии, однако моё лицо исказилось отвращением.

"Лучезарные" – вот слово, которое первое пришло мне на ум, когда я увидела девушек из группы на снимке. Даже не знаю откуда оно взялось. Сколько себя помню, я никогда не использовала подобные эпитеты в речи. И среди эти лёгких, порхающих, буквально сияющих поз, стояла сжатая, сгорбленная глыба.

Я.

Хотелось бы мне сказать, что от фотографа многое зависит, но весь мой гнев словно растворился от созерцания такого сгустка женственности, струящейся с фото. Под этим наплывом, мне было очень легко увидеть неприятную правду о себе, не сваливая её на чужие плечи.

Правда заключалась в том, что на этом фото я была заснята в своём естественном поведении. Самое, что ни на есть натурэль: без позирования, журнальных обработок и прочей мишуры. Да, кожа моего лица была такой же гладкой и ухоженной, фасон одежды украшал достоинства фигуры… В общем, всё то, во что я вкладывала немалые деньги оставалось попрежнему на высоте, да только натянуто оно было, как скафандр благочестия на злейшую горгулью.

Моментально, в голове один за одним, пролетали кадры моей повседневной жизни, где я рьяно защищаю свою честь, добиваясь того, чтобы все поняли – кто здесь прав. И так же молниеносно приходило осознание того, что я делаю это ежедневно, по несколько раз и даже по самым мелочам. Это состояние было похоже на то, как изображают в фильмах моменты, где человек пересматривает кадры своей жизни после смерти. Я так и не поняла, что это было, но самостоятельно выбраться из него я не могла. Я смотрела одновременно на себя в телефон, на бесконечно сменяющиеся кадры в голове и тут же осознавала, что мое тело и лицо снова съёживается в позу и гримасу, вызвавшую это состояние. Меня начало слегка трясти, как при повышающейся температуре и поджав губы, не зная кому я прошептала :

– Хватит!

Тут же я почувствовала тёплую волну вдоль позвоночника, которая за секунду по своей траектории вытянула из меня это состояние. Резко придя в себя, я увидела, что девочек уже не было, а сзади меня стояла Леди N.

Я хотела спросить о том, что это было, но она опередив меня, предложила выпить чаю и всё обсудить в ближайшем кафе.

ГЛАВА 3.

Мы шли молча. Меня одолевал поток бесконечных вопросов, но ни за один из них не получалось ухватиться и довести его до размышлений. А я любила это делать и безусловна была мастеров в этом процессе. Но тогда мысли просто неслись бегущей строкой, а я была наблюдателем этого стремительного движения. В конце концов я приписала это состояние испытанному стрессу и как следствие, отсутствию сосредоточенности.

В этот момент Леди N заговорила:

– Ты относишься к редкому сорту женщин. Женщин, которые знают о своей свободе, хоть и не всегда понимают это чувство. Поэтому ты здесь и поэтому сегодня мы говорили об интуиции. Это твой ключ к безопасности. И пока другие женщины пытаются обрести эту безопасность через кого-то, становясь зависимыми, ты всегда находишься в ней и это доверие может вести тебя.

– Но Вы абсолютно меня не знаете, Вы видите меня второй раз в жизни, как Вы можете делать такие умозаключения?

– А что такое знать человека?

Вопрос показался мне по-детски глупым и никак не подходящим к блаженно-спокойному выражению её лица. Сначала я замешкалась, а потом, вспомнив своего племянника, вечно задающего похожие вопросы, подалась своими объяснениями в образ мудрой наставницы:

– Знать человека – это пройти с ним некий путь, полный самых разных событий. Видеть его как в сложные моменты жизни, так и в самые счастливые. Это значит понимать ход его мыслей и видеть суть того, что он из себя представляет.

В этот раз Леди N внимательно меня слушала и вступила только после того, как я жестом передала ей слово. Смотря на её поведение, я была довольна своей речью, так как мне показалось, что она поняла насколько глубоко я умею чувствовать и мыслить.

– Ты говоришь о дружбе и твоему племяннику вполне сойдёт такое объяснение, несмотря на то, что это прямая подмена понятий. Он будет жить в таком же окружении, со спутанными значениями, поэтому не столь важно. Но одна фраза была точной – видеть суть. Таким образом, стирая всю твою лирику о дружбе оставим так: Знать человека значит видеть его суть. А чтобы видеть суть человека, вовсе не обязательно с ним дружить. Не обязательно даже знать его имя. Яркое тому доказательство – это то, что люди десятилетиями живут в одной квартире, считая, что знают друг друга, а потом за мгновение понимают, что это не так.

Я не внимательно слушала её, меня интересовало только одно:

– Как Вы узнали про племянника?

– Ты рассказала.

– Я не говорила о нем, я лишь представила будто объясняю ему.

– Я и говорю – ты рассказала. То, что люди говорят и то, что они думают, чаще всего очень отличается друг от друга. Людям страшно быть самими собой, поэтому существует негласная договоренность верить в слова друг друга, на которой и основывается их шаткое ощущение, что они знают того, кто перед ними.

– Я всегда говорю то, что думаю и выбираю себе такое же честное окружение. Пусть это будет и неприятно, но я уважаю, когда люди говорят мне правду.

Леди N засмеялась так громко, что остальные посетители обернулись на нас.

Сквозь смех она проговорила:

– На занятии я этого не заметила. Помнишь как ты раздувалась словно кипящая бочка из детского мультика, – разводя руки в стороны и надувая щеки, она снова громко засмеялась.

Я почувствовала, как гнев снова подбирается ко мне, но, сделав невозмутимое лицо и приняв широкую позу на стуле, я медленно и чётко произнесла:

– Хотите правды? Держите. Вы отвратительны. Вы издеваетесь над чувствами людей и смеётесь над ними. Думаю в Вашей группе одни невротички, которые сбежали от своих мужей

тиранов, а потребность быть униженной осталась, вот они к Вам и ходят. Недотраханная мужененавистница и пять зашоренных гномов… так называется Ваша команда?

Я была довольна своей смелостью и дерзостью. Эти чувства всегда придавали мне бодрости и ясности мышления. Закончив, я подняла голову и смотрела ей в глаза не отводя взгляда.

– Вот сейчас ты показала, как у тебя и твоих друзей выглядит честность. Для вас это будто умение видеть некрасивое, в то время как настоящая честность – это признание совершенства. На это способны лишь одаренные умы, проделавшие огромную работу над собой. Потому и говорят, что честность, правда – это великая сила. А твои интерпретации, построенные на защите своего эго, не имеют с ней ничего общего. Ты называешь это ясностью, а это тьма. Тьма, которая пожирает женщин изнутри и вынуждает их подсознательно, без устали, защищаться. И это, кстати, причина твоей тревожности, переросшей в панические атаки.

Она говорила это так спокойно и даже ласково, что её слова не просто касались моего ума, а проникали куда-то глубже. Я не знаю, как это объяснить, но я понимала не только тот набор слов, что она произносила, но ещё и каждую историю, которую это слово содержит в себе.

И впервые меня не удивило то, что она снова знает обо мне какой-то факт, о котором я ей не говорила. Последние полгода меня и правда мучили панические атаки. Как только я вспомнила об этом, мой пульс начал учащаться, стала кружиться голова и появился страх, что приступ опять начнётся. Она медленно взяла меня за руку, и моё внимание переключилось на её ладони. Они были тёплыми, даже слегка горячими, а кожа была нежной, без единой морщинки. Не было маникюра, точнее привычного лака для ногтей и отточенной формы, но выглядело это максимально гармонично и ухоженно. На фоне её рук мой нюдовый маникюр из премиум-салона мне вдруг показался вульгарным и пошлым.

– Чего ты хочешь?

– Что простите?

На самом деле я расслышала её вопрос, но всё, чего мне хотелось в тот момент, – это положить свою вторую руку на её ладонь и держаться за неё, не отпуская. Но это желание мне показалось странным, и чтобы выиграть время на раздумья, я сделала вид, что не услышала, и первая убрала свою руку.

– Перестань осуждать свои желания внутри себя и твои приступы больше не вернутся. Ты оцениваешь их со стороны накопленных взглядов и мнений, а твоё тело знает куда больше, чем та информация, что тебе была предоставлена в процессе взросления. Оно даёт тебе подсказки, а ты начинаешь их фильтровать через систему с ограниченным знанием.

Дальше она стала говорить о том, что моя рука просто чувствовала спокойствие ее тела, а моему организму именно это и требовалось. Поэтому благодаря инстинкту самосохранения, моя вторая рука тянулась к ней. Что мое тело знало, где мне будет лучше, а я осудила его за это желание.

Мы поговорили о том, как часто я это делаю и появление моих панических стало для меня вполне логичной реакцией тела. Я поняла, что не допускаю своё тело туда, где оно пытается сохранить мне жизнь, потому что я уверена, что мозг и его мысли умнее чем, допустим, моя рука.

Она пообещала, что о том каким знанием и сознанием владеет тело мы разберём на следующем занятии, а после повторила свой вопрос:

– Чего ты хочешь?

Я развернувшись к окну, стала вспоминать свой новый список желаний и, вычленяя самое главное, начала перечислять:

– Сейчас я очень хочу дом. Большой, белый дом на берегу океана, со стеклянным куполом в центре крыши.

– Ещё… В чем твоя мечта?

– Построить ретритный центр для своих групп где-нибудь в горах, возможно на Алтае. Построить маме шикарную баню на ее любимой даче, папу отправить в путешествие, сёстрам и брату подарить средства на реализацию их идей. Пока это приоритетные пункты.

– Ты перечисляешь мне список покупок. Такой же список, с каким ходят в магазин за продуктами забывчивые люди. Разница в Ваших списках только во временном промежутке, и то эта разница ощутима только людям, знающим понятие «время». А я тебя спрашиваю: чего ты хочешь? И акцент не на слове "ты", дело не в том, что ты думаешь о своих близких, а в том, что мечтой ты определяешь обычную покупку.

–Может для Вас и так, но для меня десятки миллионов, а именно столько и требуется на исполнение этих желаний – это не совсем обычные цифры. Я бы сказала на сегодня, они пока, даже запредельные.

Произнося последнее слово, я словила себя на том, что руками пытаюсь показать космос, точнее его размеры.

– Нравится да, улавливать эти проскальзывающие мысли?

Леди N явно доставляло удовольствие моё маленькое шоу.

– Это странное чувство. Будто резко всё замедляется и есть возможность разглядеть детали, а после возвращается к привычной скорости. Что это?

– Ты поймёшь позже. Сейчас мне пора уходить и давай договоримся. До следующего занятия ты найдёшь ответ на вопрос о том, чего ты хочешь и в его поиске ты не будешь ставить деньги выше себя.

Когда она ушла, мне захотелось записать свои мысли. Я уже очень давно не вела дневников, ведь казалось это не имеет смысла, когда вся твоя жизнь освещена в ленте бесконечных сторис.

Но сейчас мне хотелось побыть с этими переживаниями наедине и руки сами делали своё дело.

"Я чувствую как сквозь меня пролетает шквал мыслей, но ни одну из них я не ощущаю как тяжелую. Это совсем не похоже на то состояние, когда тебя мучают мысли и ты не можешь уснуть, не зная куда от них деться. Интересно, когда в медитациях сравнивают мысли с облаками, они имеют ввиду то, что я испытываю сейчас?

У меня нет надобности цепляться за эти мысли, развивать их и даже понимать их. Они словно уже развитые и понятые. Они просто есть. Настолько полноценные, что будто незаметные.

И я не знаю почему, но я точно пойду на следующее занятие. И сейчас во мне есть точная уверенность, что знать почему и зачем – это самое бестолковое, чем интересуется человек. Это кажется непонятным, но настолько естественным, что даже не требует понимания."

Закончив писать, я обратила внимание на время и удивилась, поняв, что прошло всего 2 часа. Мне казалось, что день уже подходит к концу, столько всего успело произойти. Я посмотрела на часы со стены кафе, чтобы убедиться и правда, занятие, дорога до кафе и наш разговор заняли всего 120 минут. Впереди был ещё целый день.

У меня было три дня до следующего занятия и я их полностью посвятила поиску ответа на вопрос:

"Чего бы я хотела, если бы деньги не имели значения?"

Сначала мотало меня, конечно, с невероятным масштабом. Полёты на Луну, мировые империи…*"А почему бы и нет?! "*– думала я. Но сказать, что мне этого прям сильно хотелось, я не могла.

Приходилось искать дальше, и непонятные вещи происходили. Как только я подозревала, что нашла ответ, то есть то, чего мне на самом деле хочется, стоило убрать оттуда деньги, и мой интерес угасал. И деньги имели значение не в смысле получения прибыли, а именно вложения с моей стороны. Словно если я приобретаю, например, тот же отель на Майорке, в подарок,

бесплатно, то он мне будто бы и не нужен. По крайней мере, не нужен с тем энтузиазмом, как если бы я представляла, что сама за него расплачиваюсь.

Зайдя в тупик, я решила поискать идеи у своей аудитории и среди друзей. Но и там ничего внятного не нашлось. Как выражалась Леди N, всё это было очередным списком покупок.

Помощь пришла откуда не ждали, как говорится. Вечером третьего дня ко мне в гости пришёл племянник. Он как всегда поздоровался и скользнул в комнату "по своим развлечениям", так он любил выражаться. Когда сестра отвлеклась от нашей беседы на свой телефонный разговор, я пошла к племяннику и наблюдая за тем, как увлечённо он играет сам с собой, я спросила:

– Во что ты играешь?

– Я не играю, я строю мир.

–Дааaа, – изображая, что поверила протянула я. – И что это за мир?

– Мир, в котором я буду жить, когда Вы постареете и перестанете меня кормить.

Подбором слов этот малыш не отличался и порой был чересчур откровенным.

– Я ищу один ответ, может ты дашь мне подсказку, раз ты такой смышлёный, что умеешь строить миры. Скажи, если бы у тебя были все деньги мира, чего бы ты хотел?

– Того же, что и если бы у меня не было всех денег мира.

– Ха, умно. Но что бы это было?

– Почему Вы взрослые постоянно всё друг у друга спрашиваете? У Вас что, своей головы нет на плечах? Сейчас я хочу строить миры и я их строю. А ты видимо сейчас хочешь найти свой ответ у кого-то другого.

А дальше он продолжил махать руками, рисуя воздушные чертежи.

Честно, иногда этот мелкий, даже пугал меня. Он был не по годам мудрым и рассудительным, что на мой взгляд могло мешать ему находить друзей в будущем.

Но направление всё-таки указал он правильное. И правда, от чего мы взрослые думаем, что чужой ответ более подходящий, чем тот, который мы можем найти в себе самостоятельно?

ГЛАВА 4

Настал день второго занятия и я решила прийти немного раньше, чтобы успеть обсудить с Леди N свои тщетные поиски.

Она уже была в зале, когда я вошла и предложила мне сначала переодеться, а потом перейти к моим вопросам.

Рассказав ей детально свои предыдущие дни, я замолчала в ожидании ответа от неё. Но она просто продолжала смотреть на меня. Когда пауза стала для меня невыносимой, я произнесла:

– И Вы ничего не скажете?

– На что?

– То что я Вам сейчас рассказала. Может прокомментируете как-то.

– Ты хочешь чтобы я дала ответ через своё мнение на то, что ты пришла к тому, почему люди всегда ищут ответ для себя в чужом мнении?

Я улыбнулась заметив этот парадокс, но ответила:

– Видимо так.

– Но тебе же не интересно почему так происходит. Ты хочешь знать не почему, а как сделать так, чтобы находить ответы в себе.

– Согласна, это ближе к истине и более привлекательно.

– Тогда почему ты говоришь, что не знаешь чего ты хочешь? Почему ты говоришь, что не нашла ответ?

Мысли снова исчезли из головы. Я не могла поймать ни одну из них, чтобы ответить на ее фразу. Я была в каком-то ступоре от простоты ее предположения и поэтому меня хватило только на словесное описание своих ощущений :

– Это как-то слишком просто.

– Найти ответ в себе?

– Неет. То, что ответом на вопрос о том, «чего я хочу?» – является умение находить ответы в себе. Я думала, мне нужно найти ответ какой-то более глобальный, что ли. Как мечта на всю жизнь. То, чтобы я хотела приобрести на всю жизнь, сделать целью своей жизни.

– А умение находить ответы в себе – это не на всю жизнь, что ли?

Я впервые столкнулась с тем, как сложно бывает объяснить такие простые, казалось бы, мысли.

– Я не знаю, как объяснить. Когда думаешь о том, чтобы построить дом, обеспечить себя для постоянных путешествий, открыть много филиалов по миру – это кажется растянутым во всю жизнь и поэтому захватывает своим масштабом. Кажется глобальным и от того достойным ответом на вопрос: «Чего ты хочешь?» А когда думаешь про навык находить ответы в себе, понимаешь, что это важно, но очень странно назвать это целью своей жизни. Понимаете?

– Понимаю. Когда ты увидела девочек на фотографии, о чем ты подумала?

– Ооо, они были очень красивы. Не с точки оценивания внешности, а в общем. Они сияли… – я замялась, понимая, что у меня какие-то глюки с речевым аппаратом. Все знания слов просто испарились. – Я не знаю слов, чтобы точно описать как они были красивы, но это было, и такой красоты я не видела раньше.

– Ты думала почему они так сияют?

– Нет, я сразу переключилась на то каким комком безнадежности выглядела я на их фоне.

–То, что они получают и «отрабатывают» во время занятий, позволяет им видеть жизнь иначе, чем видишь ты и всё твоё окружение. Сейчас мы с тобой говорим, и ты относишься к этому как к моменту из твоей жизни, предполагая, что сама жизнь у тебя простирается на годы вперёд и на то, что было до этой минуты.

Произнося эти фразы, Леди N руками рисовала в воздухе две линии, отходящие от меня в стороны.

– И вот эту всю массу мгновений, – объединяя эти воздушные полосы в образный шар вокруг меня, – ты называешь жизнью. Поэтому всё сияние, которым ты обладаешь, расплескано в этой мнимой продолговатости. А сияние девочек сконцентрировано в той секунде, в которой они находятся, потому что именно она и есть для них жизнь.

– Вы хотите сказать они совсем не думают о будущем?

– Я говорю, что на фото запечатлена их жизнь. Вся их жизненная энергия сконцентрированная там, где сейчас находится их тело. Твоя же, расплескана в том, чего не существует. Разве ты была когда-нибудь своим телом в завтра или во вчера? Ты можешь оказаться своим телом в час назад? Или место где существует твоё тело называется бесконечным сейчас?

– Но помимо тела, у меня есть так же и мысли. Вот их как раз можно назвать путешественниками во времени.

– Так прошлое и будущее – это то, что сейчас реально или это мысль о прошлом и будущем?

– В таком контексте – это мысль.

– Тогда получается твои мысли, которых ты именуешь путешественниками во времени, путешествуют по мыслям, потому что само время и его деление на прошлое и будущее, является мыслью. Рождается мысль о прошлом и сама мысль по ней же путешествует. Этот процесс должен существовать благодаря чему-то. Быть обеспечен топливом. И этим топливом является твоя жизненная энергия. То благодаря чему твоё тело может дышать, перегонять кровь, передвигаться и так далее.

– Подождите, – я изобразила крест руками и схватилась за голову, – у меня сейчас взорвется мозг. Это всё, очень запутанно и я не понимаю, какое это отношение имеет к поиску моего ответа на вопрос, о том чего я хочу.

– Самое прямое отношение. Ни один ответ не может удовлетворить тебя, потому что ты ищешь его в том, чего не существует. Поэтому эти идеи не могут наполнить тебя. Они зыбки, они лишь касаются тебя. Но когда ты окажешься полностью там, где ты есть, и тем, что ты есть, – нужный ответ будет сиять в тебе той же красотой, что ты видела на девушках.

– И когда это будет?

– Это может быть только сейчас.

Открылась дверь и в зал вошла сразу вся группа, уже переодетых девушек. Они развесили одежду и занятие началось.

Леди N развернулась лицом к зеркалу, начала делать круговые движения разными частями тела и параллельно с этим говорила:

– Сегодня мы делаем практику признания собственного благосостояния. Миллиарды людей по всему миру живут во множестве идей, которые хранят в своей голове и которые не соответствуют реальности. Но лишь малая часть из них, лежит в психиатрических больницах, так как их признали сумасшедшими, за то, что они верят в то, чего нет. Остальные же, спокойно бродят по миру, рожают детей и учат их жить.

Вся группа повторяла движения и непринужденно улыбалась в ответ на её слова. Я же, снова не понимала происходящего и то, откуда у Леди N такая цифра в её статистике.

– Если я развернусь к Вам, – и Леди N развернулась, – и начну говорить, что у меня нет воздуха, буду Вам это доказывать и спорить с Вами, подумаете ли Вы, что я сошла с ума?

Группа продолжала повторять движения и синхронно качала головой в знак согласия. А я и правда начинала думать, что она немного того.

– Я прошу каждую из Вас произнести фразу : "У меня нет воздуха" и посмотреть на реакцию в теле.

Мы выполнили ее просьбу. Не знаю как у других, но я тяжело сглотнула слюну, будто в моем горле стало очень тесно.

Она снова развернулась к зеркалу и перешла на круговые движения в нижней части тела, продолжая говорить:

– Но если в какой-то момент, нашего воображаемого диалога, я скажу Вам, что имею ввиду, что у меня нет горно-Алтайского воздуха, с ароматом полевых цветов, Вы тут же подумаете, что это совсем другое дело. Я права?

Группа снова улыбалась и утвердительно качала головой.

– Маленькое, едва заметное уточнение, но всё в миг встаёт на свои места. И я уже не кажусь Вам сумасшедшей. А теперь, я прошу Вас произнести фразу : " У меня нет горно-Алтайского воздуха, с ароматом полевых цветов" и снова обратить внимание на реакцию в теле.

Мои веки сами расслабились и закрылись. Я поняла, что улыбаюсь. Ощущения были, словно я готовилась к первому поцелую с любимым человеком. Открыв глаза, я даже заметила, что слегка наклонила голову к плечу.

Леди N провела ладонями вниз и группа мягко присела на пол. Все девочки, так же как и я, улыбались.

– Итак, что же за магия произошла в Ваших состояниях, после того, как мы внесли это маленькое, казалось бы незначительное, уточнение? У кого есть предположения?

Миниатюрная девушка, с длинными чёрными волосами и голубыми глазами подняла руку. Леди N снова жестом дала ей слово:

– Вторая фраза, с уточнением, являлась правдой, что означает она соответствовала действительности. Моменту, где находится мое тело. Таким образом, то что я говорю соединилось

с тем, что наблюдает моё тело. Именно это объединение и создает это приятное состояние, которое можно назвать мигом слияния с истиной.

– Хорошо. Скажи пожалуйста, в какой момент ты можешь сказать, что ощущала себя более сильной?

– В состоянии после произнесения второй фразы.

– У всех так было?

Девушки молча кивнули, и только у меня вырвалось тихое, словесное «да».

– Я рада. Теперь, на опыте тела, Вы понимаете значение фразы «Сила в правде». Но вернёмся к нашим сумасшедшим. Мы выяснили, что фраза «у меня нет воздуха» являлась ложью, которая при произнесении, даже не всерьез, создает напряжение в наших телах. Ложь – это то, чего не существует. То, что не соответствует реальности. То, что создает разделение с Вашим телом и тогда оно вынуждено напрягаться, чтобы привлечь Ваше внимание в то, что происходит на самом деле. Именно поэтому большинство людей начинают заботиться о своём теле больше, только тогда, когда чувствуют в нём какой-то существенный дискомфорт, который уже настолько ярко проявляется, что его невозможно не заметить. Однако, если то приятное состояние, которое Вы испытали сейчас, помножить хотя бы на 100, представляете насколько мощным будет экстаз Вашего тела?

Я подумала, что это наверно будет похоже на оргазм и Леди N тут же продолжила:

– Оргазм – самое подходящие слово в этом случае. Оргазм, получаемый от присутствия в своей жизни. Когда это приятное состояние Вы испытываете от каждого её касания. Витающий в ложных мыслеформах человек, такого испытывать не может. Он похож на привидение, которое существует, но не имеет силы влиять на жизнь и не может ощутить ее вкус. Так что создает оргазм и что делает человека-привидением?

Я подняла руку и после ритуального жеста Леди N, поделилась своими размышлениями:

– Оргазм создает правда, привидением делает ложь. Но если человек верит в свою ложь – это является для него правдой или как?

– Тогда он становится сумасшедшим. Сумасшедшее привидение, блуждающее по миру.

По залу прокатилась волна заливного, женского смеха. Что в контексте нашего разговора, явно указывало на то, что мы раскрыли истину.

– Говоря слова «сумасшедший» и «привидение» я указываю Вам на свойства этих состояний. Отрыв от реальности, вера в несуществующее, отсутствие связи с телом и прочее. Воспринимайте их именно так, а не через ассоциации со смирительной рубашкой или летающей простынью по старинному дому, тогда Вам станет ясно, почему я вначале указала на миллиарды людей. Произнесение лжи, мгновенно делает человека сумасшедшим привидением. Тем, кто просто существует, а не живёт. Давайте возьмём любую фразу, на которой мы сегодня проделаем практику личного благосостояния. Какие есть предложения?

В этот раз группа молчала. Наверно все, как и я, испытывали тот самый мыслительный ступор, который уже становился мне привычным состоянием в обществе Леди N.

– Раз нет предложений, значит Вы не поняли о какой лжи идёт речь. Я не говорю о том, когда муж врёт жене про свою командировку. Или когда Вы говорите подруге, что рады за неё, а сами думаете о том, зачем она снова сошлась с этим кретином. Давайте начнём с более простых и более популярных видов лжи. Например, когда люди произносят : «У меня нет денег».

Мои глаза полезли на лоб и я не заметив, что отошла от ритуальных предписаний, сразу выпалила ответ:

– Да как же это может быть ложью, когда это происходит повсеместно? Разница только в суммах, но и богатым, и бедным, и среднему классу действительно не хватает денег, чтобы жить так, как они на самом деле хотели бы. Нужно быть слепым, чтобы не замечать этого!

Каждое своё слово я подтверждала резким движением руки, раскладывая эту очевидную мысль, по полочкам.

Невозмутимость Леди N, как всегда, была на высоте:

– Твоё тело сейчас соответствует правде или откровенно намекает тебе на ложь? Ощути сколько напряжения ты создала каждым произнесенным словом. Мышцы челюсти, шеи, плеч, рук, корпуса тела и даже бедёр, за 39 тобою сказанных слов, испытали нарастающие сжатие и до сих пор находятся в нём. Это подаёт сигналы опасности твоему мозгу и он начинает вырабатывать соответствующие гормоны. А дальше просто работает закон инерции. Кстати именно он, в тандеме с силой привычки, вынуждает тебя так реагировать. Это говорит о том, что в эту секунду ты не управляешь процессом, а значит здравствуй, сумасшедшие привидение, – Леди N помахала мне рукой и вся группа снова наполнила зал смехом.

Хоть это и можно было принять за оскорбление и насмешки, но именно последняя волна смеха окутала меня мгновенным расслаблением и спокойствием.

– Это слишком просто, чтобы быть правдой. Люди годами живут в научных лабораториях, проводят жизнь в Храмах, уезжают в Тибет, чтобы познать истину, а Вы утверждаете, что она всегда находится там где сам человек, в виде простой легкости в теле. У меня не укладывается это в голове, – изображая безнадежность, мои руки упали на пол.

– Правильно говоришь: «не укладывается в голове» и не уложится, пока эта идея для твоего формата мышления новая. Не такая, как тебя учили жить. Но её новизна вовсе не говорит о том, что правда, а что нет. Ты не тело и не личность с её проекциями, опытом и шаблонами мышления. Это инструменты для того, чем ты являешься на самом деле. Ты способна на большее, если выйдешь из рамок представления о себе. Тогда ты сможешь увидеть, что всё то сложное, что ты называешь, – это лишь игры, в которые играют личности. Но личность этого увидеть не может. Она может подумать, что это видит, и тогда это снова станет очередной игрой личности. А здесь, через то, что я говорю, у твоего тела появляется возможность ощутить связь с тем, чем ты являешься. И сигналом этой связи является легкость, но твоя личность начинает паниковать в это время, ведь для неё это означает, что игры закончатся. Поэтому людям так сложно поверить в то, что на самом деле всё очень легко, и то, что легко – есть то, что есть на самом деле.

Далее Леди N плавной волной за пару секунд перетекла в позу, которую в садике у нас называли «лягушкой». Группа повторила, но их переход выглядел не таким лёгким. А в случае со мной, так и совсем сопровождался хрустом в коленях и бёдрах. Видимо, это привлекло внимание Леди N, и пока я искала удобное положение, она огорошила меня вопросом:

– Как часто ты испытываешь оргазм?

– Эээ, от жизни?

Я не поняла продолжаем мы нашу тему или уже переключились.

– От секса.

Я начала умственно сопоставлять что считается частым, а что редким и не успев озвучить ответ, Леди N ответила за меня:

– Значит редко.

– С чего бы?

– Когда его испытывают всегда, не приходится вспоминать, думать, закатывать глаза и морщить лоб. Отвечают сразу и с улыбкой. Я могла бы и не спрашивать, ведь достаточно взглянуть на движения твоих бёдер.

– А что с ними не так? У меня просто нет такой гибкости как у Вас, но если я начну заниматься стрейчингом, то…

– Не продолжай. Это ещё одна ложь, в которой убедили Ваше сознание. Здоровое женское тело испытывает оргазм всегда. И разные его виды, если можно так сказать. Но Вас научили верить, что оргазм – это дело случая, а если его не было, то это абсолютно нормально. "Так у всех"-любимый доказательный аргумент социума. Есть и те, которых научили верить, что дело в мужчине. Или в его умениях в постели, или в общем отношении к женщине. Суть одна:

ложных фантазий на эту тему масса, но все они есть для того, чтобы женщина даже не пыталась раскрывать свой потенциал и стремиться к своему полноценному здоровью. Потому что когда она становится здоровее (читай сильнее), по инерции раскрываются все остальные ресурсы. Но к этой теме мы вернёмся позже. Однако, забегая вперёд, всё же скажу, что ты можешь легко и безболезненно находиться в этой позе, касаясь бёдрами пола – без единого занятия новомодным стрейчингом. Аня тому доказательство.

Девушка позади меня помахала мне рукой, испытывая явное наслаждение от пребывания в данном положении тела.

– Продолжим нашу тему. Оставайтесь в этой позе, сложив руки на друга перед собой на пол и положите на них голову. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, наблюдая за движением воздуха через позвоночник.

Хотя мне было крайне дискомфортно в этой позе, и крутились мысли об упущенных за всю жизнь оргазмах, я всё же пыталась сосредоточиться и следовать за голосом Леди N.

– Дальше Вы будете произносить фразу и следить за ощущениями в теле. Снова её произносить и снова отлавливать ощущения. Так в течении трёх минут. И фраза эта : "У меня нет денег", начинайте.

Первые две минуты у меня получалось только впадать в мысленные рассуждения. Я произносила фразу и вспоминала про дом, который не могу себе позволить. Потом скатывалась в критику того, сколько денег я спустила на ветер, размышляла о том, как было бы выгоднее их использовать и так далее. Эта мысленная цепочка выстраивалась до тех пор, пока после очередного произнесения фразы, меня не кольнуло в пояснице. Я начала собирать ноги, чтобы принять другое положение, но Леди N тут же напомнила о глубоком дыхании. Я дышала, но неудобство позы становилось только сильнее, а в разных отделах тела то и дело появлялись неприятные ощущения.

– Оставайтесь в этой позиции, но теперь измените фразу. Начните говорить "Я не хочу денег" и так же наблюдайте за ощущениями. Когда услышите музыку, позвольте этим ощущениям вести Ваше тело.

Мне просто хотелось рухнуть на пол и перестать так издеваться над собой. И то ли это был пик моего нервного напряжения, то ли что, но начав повторять подряд фразу «Я не хочу денег», – мне захотелось смеяться. А после этого моё тело начало становиться мягче. Я заметила, что перестала напрягать плечи, чтобы держать спину, и от этого моя поясница расслабилась. Я снова повторила фразу. За ней улыбка и наклон головы. Ещё повтор, глубокий вдох и появилось чувство, очень схожее с лёгким возбуждением внизу живота. Я поняла, что мои щёки краснеют. Мне захотелось большей интенсивности, и я начала придавать скорости в произнесении фразы. Чаще, чётче и быстрее.

Возникающие ощущения были похожи на рёв мотора, когда водитель гоночного авто просто дразнит толпу нажатиями на педаль газа, в ожидании сигнала «старт». А потом включилась музыка, и моё тело само оттолкнулось руками от пола, прогибая спину назад. Всегда, даже в школе на физкультуре, я не понимала, как во время прогиба в пояснице можно расслабиться, а сейчас я буквально ощущала восторг и благодарность своего тела за эту позу.

Я начала напевать фразу «Я не хочу денег» в ритм заигравшей мелодии. Да, мысли продолжали мне утверждать, что это абсурд и я должна хотеть денег, должна стремиться расширять свой потолок, но они как будто звучали в соседней комнате. А я продолжала растворяться в нарастающем удовольствии. Где-то рядом я услышала шёпот Леди N:

– Следуй за телом, – и я присела ягодицами на пятки.

Тело само откликалось на мелодию и на фразу, так что я полностью отпустила процесс регистрации ощущений. Скажу только одно, что перед тем как открыть глаза, я поняла, что это я пребываю в ощущениях, а не они во мне.

Когда музыка закончилась, я подумала, что это сигнал и открыла глаза.

Девочки уже стояли, я присоединилась к ним, а после этого Леди N сразу произнесла:

– И помните…

– Не любите танец, любите сам метод, —группа снова дружно произнесла эту фразу и все начали расходиться.

Я не понимая почему всё так быстро и резко закончилось, стояла на месте, не зная: то ли пойти к Леди N с вопросами, то ли вслед за девушками.

Мою растерянность прервал голос Леди N:

– Переоденься и потом обсудим. Если, конечно же, у тебя есть время.

Я на радостях, словно ребёнок, которому пообещали мороженное, пошла быстрее собираться, попутно располагая в голове вопросы по степени их важности.

В ожидании Леди N я не могла оторваться от экрана. Как и в прошлый раз, по окончанию занятия на телефон пришли фотографии.

Я была очарована собой. Всего два снимка, но я смотрела на себя, удивляясь тому насколько я свежо, гармонично и раскрепощено на них выглядела. В этот момент слово "раскрепощение" для меня открылось совершенно с другой стороны. Я чувствовала, что я на фото – открыта. Открыта всему и для всего, без малейшего страха и мысли об уязвимости такого положения. На контрасте, мне вспомнилась недавняя фотосессия, где я была в кожаном костюме, на стуле, с широко расставленными ногами и дерзким взглядом. Сравнивая эти два фото в своей голове, я отчетливо понимала, что на самом деле проявляется как борьба и защита, а что является раскрепощением и таким естественным для него, спокойствием.

Это осознание расширялось во мне, переходя на мои ценности, стремления, ситуации из прошлого. Казалось моё видение мира перезагружается и перезаписывается в памяти через более обширный взгляд.

Я видела, сколько страхов было в моей агрессии, сколько недоверия и эгоизма в желании всем управлять и сколько закрытости в моей похвальной самостоятельности. То, что я восхваляла и чем постоянно восхищались другие, оказалось моей самой большой слабостью, незаметной лишь потому, что пряталась там, где бы я никогда не стала искать. Прямо перед носом.

– Вижу в этот раз, ты произвела на себя более благоприятное впечатление, – Леди N кокетливо подмигнула мне, выходя из зала.

– В этот раз я похожа на них, – показывая на остальных девушек ответила я. Наверное, это что-то значит.

– Ты пока еще сравниваешь и находишь ориентир в других, но и это скоро изменится в твоём мышлении, если будешь продолжать. Сейчас прокатимся в пару мест, а по пути я отвечу на твои вопросы.

Мы провели с Леди N около двух часов и она объяснила мне всё, о чём я её расспрашивала.

Объяснила, что всегда заканчивает занятие на стадии кульминации, чтобы девочки не привязывали полученное состояние к месту в котором они находятся. Чтобы они приучались нести его за стены тренировочного зала в свои повседневные дела.

Оказалось, что с этим связана и фраза, которую группа всегда произносит в конце. Она сравнила это с понятием медитации. Коротко это звучало так:

"Медитация – это состояние ума, а не поза и пространство, в котором находится тело. Поэтому когда люди говорят, что у них нет времени на медитацию, они сами не понимают о чем говорят. Приводить свой ум в медитативное состояние можно когда угодно и где угодно. Гуляя по парку, намывая посуду, беседуя с другом – без разницы. И то, чем мы занимаемся в зале, так же. Танец – это лишь одна из вариаций проявления этого состояния ума".

Когда мы перешли к теме денег, я рассказала свои смешанные чувства по этому поводу. Ведь меня и правда поражала реакция моего тела на слова о том, что я их не хочу.

– Неужели это правда? Ведь я в здравом уме и трезвой памяти всегда стремилась заработать столько, чтобы ни в чем себе не отказывать.

– Про здравый ум ты конечно погорячилась, – смеясь, Леди N погладила меня по спине, – но об этом позже. Я объясню тебе на более доступном примере, а аналогию ты проведёшь сама, наедине со своими размышлениями.

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.