
Чувство меры
Влад Шустов

Влад Шустов
Чувство меры

https://litres.ru/74717433
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему человеку всегда мало? Где проходит черта, за которой нужда превращается в жадность, а желание — во власть над самим человеком?

Автор ищет ответ не в экономике, а внутри нас: во лжи, маске, гордыне, в мыслях, которые мы впускаем и проживаем как собственную жизнь. Утрата чувства меры, считает он, — это рост эгоизма, который разрушает и отдельную судьбу, и планету. Вернуть меру может совесть: она умеет сказать «достаточно».

Книга написана так, чтобы её понял любой читатель, даже не знакомый с прежними работами автора: верующий и неверующий, скептик и просто уставший от гонки. Рядом с Аристотелем, Буддой и святыми отцами здесь стоят научные исследования привыкания к избытку, лжи и подавления мыслей. Автор честно отделяет факт от гипотезы, прозрения и убеждения, а источники собраны в примечаниях.

Это книга о выборе между «достаточно» и «ещё» — и о том, кто на самом деле его делает.

Содержание

О природе этой книги 6
Нравственный предел 8
Ложь 11
Гордыня 14
Алчность 16
Гнев 17
Зависть 19
Чревоугодие 20
Блуд и похоть 22
Уныние 24
Лень и хитрость 27
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Влад Шустов
Чувство меры

Влад Шустов

ЧУВСТВО МЕРЫ

О лжи, эго и нравственном пределе желаний

Влад Шустов. Чувство меры. О лжи, эго и нравственном пределе желаний.

© Влад Шустов, 2026. Все права защищены.

Научные данные приведены по источникам, перечисленным в конце книги, по состоянию на октябрь 2026 года.

Оглавление

О природе этой книги
Нравственный предел
Ложь
Гордыня
Алчность
Гнев
Зависть
Чревоугодие
Блуд и похоть
Уныние
Лень и хитрость
Маска

Два оружия эго
Самая важная грань
Где исчезает мера
Два Я
Проживание мысли вживую
Воображающая машина
Возвращение меры
Стоп-кран
Самодостаточность
Примечания
Источники

О природе этой книги

Эту книгу я писал для того, кто не читал моих прежних работ. Её предмет — чувство меры: где человек его теряет, что его разрушает и как его вернуть. Её метод — честность: я стараюсь отделять то, что знаю, от того, что вижу, и от того, во что верю. Поэтому в тексте помечены четыре рода утверждений. *Факт* — то, что можно проверить по научному исследованию или документу; ссылки собраны в примечаниях в конце книги. *Гипотеза* — объяснение, которое согласуется с фактами, но может оказаться неверным. *Прозрение* — то, что я вижу, не имея доказательств; оно приглашает к размышлению, а не требует веры. *Убеждение* — то, во что я верю как человек и автор, никому этого не навязывая. Метка ставится в начале абзаца.

Несколько слов я употребляю в особом смысле. *Кон* — изначальный порядок, лад, по которому живёт всё живое; любой закон — лишь его тень. *Эго*, *самость*, *Я эгоистичное* — разные имена одного и того же: ложного Я, замкнутого на себе. Самость здесь понимается в старом, святоотеческом смысле — как своеволие, а не как юнговская Самость. *Истинное Я* — духовное ядро человека, искра Божья в нём; *Я душевное* — та часть нас, через которую оно говорит. *Мембрана души* — тончайший орган, которым мы проживаем всё, что воспринимаем, в том числе мысли. *Трикстер* — ар-

хетип обманщика в нас. Там, где я говорю о Боге, неверующий читатель может читать «Сама Жизнь» или «совесть»: довод от этого не ослабнет.

Нравственный предел

Существует нравственный предел человеческих желаний — рамки, за которые нравственный человек выйти не может, иначе он нарушает священный Кон Самой Жизни. Это и есть нравственное, совестное чувство меры. Мера, определяющая наши запросы, желания и потребности, — это движущая сила, которая создаёт смысл нашей жизни.

Убеждение. Если бы мир знал нравственную меру, достаток и мир наступили бы тут же, и люди буквально за десятилетие изменили бы планету, избавив её от бездумной индустриализации и избыточного потребления, которые довели её до нынешнего кризиса.

Человек должен понять: потеря нравственной меры — это и есть возросший уровень эгоизма в нём, а он автоматически ведёт к потере нравственных корней и всех человеческих качеств, то есть совести. Эго говорит: «Посмотри на себя. Другие тебя не интересуют. Каждый заботится о себе и выживает сам, даже если для этого придётся идти по головам». Это голос эго в нас, и он хуже дьявола.

Где человек теряет чувство меры — вот основной вопрос. Эти механизмы нужно увидеть в нашей собственной природе. Почему человек, считающий себя нравственной личностью высокой морали, да и вся культура в целом не развивают это чувство как главную задачу духовной и нравственной

цивилизации? Ведь по-настоящему человеку нужно немного. Он может быть самодостаточен по нравственным меркам, и этот достаток могло бы определить нравственное государство — с расчётом, чтобы хватило всем поровну.

Сдерживание людского эгоизма — это целые институты, которые могли бы уничтожить коррупцию на корню, если бы самодостаточное общество было воспитано в духе нравственных пределов, установленных высшим духовным обществом. Но на сегодняшний день нет ни одной школы, ни одного института, ни одной инстанции, которые ставили бы воспитание меры во главу угла1, поэтому всё остаётся как есть и меняться не собирается. Цивилизация уже летит на всех парах, и похоже, что остановиться не может. Но стрелку ещё можно перевести, если всё сделать правильно — вырвать с корнем ту причину, о которой и пойдёт речь ниже.

Мера — не моё изобретение. Это, пожалуй, самое древнее знание человечества. На храме Аполлона в Дельфах было высечено: «Ничего сверх меры». Аристотель называл добродетель серединой между двумя пороками: мужество — между трусостью и безрассудством, щедрость — между скупостью и расточительством2. Будда начал первую проповедь со Срединного пути между погоней за наслаждениями и самоистязанием. Конфуцианцы оставили «Учение о середине», а Лао-цзы учил, что нет беды большей, чем не знать, когда довольно. Христианство поставило умеренность в число четырёх главных добродетелей, а отцы-пустынники выше всех

подвигов ценили рассуждение — дар различать, где кончается благо и начинается вред, — и называли путь меры царским, не уклоняющимся ни направо, ни налево3. И русская пословица говорит о том же: «Мера — всякому делу вера».

Факт. Наука пришла к тому же своими путями. Наше тело живёт мерой: температура, давление, сахар в крови держатся в узких пределах, и выход за них — болезнь; физиологи назвали это гомеостазом4. Почти у любого блага есть своя доза: до определённой точки больше значит лучше, после неё — хуже; ещё Парацельс сказал, что яд от лекарства отличает только доза5. А к избытку мы быстро привыкаем: выигравшие крупные суммы в лотерею спустя время оказывались ненамного счастливее остальных и меньше радовались простым вещам6. Вышел за свою меру и весь мир: в 2026 году человечество израсходовало годовой запас возобновляемых ресурсов планеты к 30 июля, а семь из девяти планетарных границ, за которыми природа теряет устойчивость, уже пройдены7. А по расчётам исследователей, достойную жизнь для всех десяти миллиардов людей в 2050 году можно обеспечить, расходуя на 60 % меньше энергии, чем сегодня, — если урезать избытки одних и поднять до нормы жизнь других8. Человеку действительно нужно немного — ровно столько, сколько требует жизнь, а не эго.

Ложь

Гипотеза. Все проблемы начинаются с того, что человек, научившись лгать и отшлифовав эту технику, понял: о его вранье, кроме него самого, никто никогда не узнает и никто не спросит. Враньё становится мощным оружием, инстинктивно и эгоистично оправданным, потому что человек принимает как данность: Бога на земле нет, спросить за ложь некому, а значит, свобода действий полная. Но это самообман, который красиво преподносит нам наше безбожное эго. Мы слышим его голос и соглашаемся с ним — и это тот самый изъян в человеке, что открылся ещё в раю. Змей солгал первым: «Нет, не умрёте». А Адам, вкусив, не признался: он спрятался и переложил вину на жену, и всё разрушилось в одну секунду. Уже не он оправдывался перед Богом, а змей, проникший в его дух и тут же ставший его эго9.

Мы не понимаем всей мощи и всего проклятия одной маленькой неправды, которая рушит миры. Лжи нужно бояться, как самой ядовитой змеи, как атомной бомбы. Но мы этого не видим и не понимаем и говорим себе в оправдание: «Ну подумаешь, соврал разок. Все врут — и что? Это же не смертный грех».

Факт. Наука на стороне тех, кто боится маленькой лжи. В опыте нейробиологов из Лондона люди могли лгать себе на пользу, и мозг с каждым разом реагировал на собственную

ложь всё слабее, а сама ложь от раза к разу росла10. И «все врут» — тоже неправда: в большом опросе шестьдесят процентов людей не солгали за сутки ни разу, а половину всей лжи произнесли пять процентов опрошенных11. Враньё — не природа человека, а навык, который одни оттачивают годами, а другие так и не берут в руки.

Обратите внимание: лжи нет в списке смертных грехов и греховных страстей, хотя заповедь «Не произноси ложного свидетельства» стоит среди десяти. А ведь именно в ней корень всех смертных грехов — вернее, орудие корня, потому что все они исходят из одного-единственного эго. Не зря в Евангелии дьявол назван лжецом и отцом лжи (Ин. 8:44).

Семь смертных грехов в католической традиции: гордыня, алчность (жадность), зависть, гнев, похоть, чревоугодие, уныние (леность). Восемь страстей в православии: чревоугодие, блуд, сребролюбие (алчность), гнев, печаль, уныние (акедия), тщеславие (жажда мирской славы и похвалы), гордость12. Все эти смертные грехи — лишь последствия развитого в человеке эго, стадии одной болезни: это уже раковые опухоли, последняя стадия, за которой только смерть и проклятие.

Но сначала — главное, ради чего эта книга так названа. Каждый грех вырастает из того, что само по себе не грех. Голод естествен — чревоугодие начинается там, где голод потерял меру. Влечение дано природой — блуд начинается там, где влечение потеряло меру. Достоинство нужно человеку —

гордыня начинается там, где оно потеряло меру. Есть в нас и сила, встающая на защиту правды, — но гнев и месть начинаются там, где она потеряла меру и защищает уже не правду, а самолюбие. Так учили и отцы: страсть — это естественное движение души, повёрнутое против природы13. Эго не создаёт в нас новых сил, оно срывает с них меру. Давайте быстро разберём каждый грех, чтобы понять, что это именно так.

Гордыня

Гордыня — это чрезмерный фанатизм и слепая вера в собственное превосходство: чрезмерная любовь к себе превыше других и переоценка своих возможностей. Это слепая, возвышенная и громкая, самолелеющая ложь самому себе — первое лицо проявленного эго. Большое мнение о себе обычно иллюзорно. Человек верит в себя, в свои силы и возможности, в своё величественное Я — превыше других и, конечно же, превыше нравственной нормы. Это уводит его в крайности, где ложь становится нормой, потому что гордыня заглушает голос совести и голос морали и превозносит человека как венец творения, то есть наделяет его властью над другими. А это уже культ личности, дух истинной лжи.

Отсюда один шаг до тщеславия — жажды мирской славы и похвалы, очередного смертного греха, уровня самовластного тирана с непомерно завышенной, то есть ложной, оценкой себя. Здесь присутствует ложь самому себе — своей духовной части, своему началу, Истинному Я. Эго устраивает всё так, чтобы мы, глядя в поставленное им зеркало, вечно любовались собой и в своих фанатичных глазах возносились над другими. Физическая плоть плюс умственные данные надевают нам на голову корону, и мы иллюзорно верим в её власть и могущество. Всё это стоит на лжи самому себе, только эту ложь мы не замечаем: эго вуалирует её так, что

мы сами в неё верим. Это очередной обман, в который мы слепо погружаем себя, чтобы в собственных глазах казаться круче14. Многие не видят в себе гордыни, а этот злой порок поражает нашу жизнь до основания.

Алчность

Второй смертный грех и страсть — алчность, жадность, сребролюбие. Здесь в ход вступают материальная зависимость, предпочтение физических благ, нажива: «Всё только мне одному и для меня. Я этого заслужил, мне это положено по праву». Так говорит высокое эгоцентричное эго, обособленное и самостное. Ставя во главу угла материальные блага, оно тем самым ставит крест на духовном и нравственном: пытается выгодно продать совесть, душу и всё, что с ними связано, или отодвинуть их во имя корыстных целей, где эмпатии, жертвенности и сочувствия нет совсем. В таком состоянии ложь — первое оружие и инструмент достижения корыстных целей, порой любыми методами. Вся коррупция — отсюда.

Ложь здесь главный фактор достижения цели, и политики это хорошо знают. Нужно быть идеальным актёром, уметь врать так, чтобы и глазом не моргнуть и чтобы никто ничего не заподозрил, жить искусственной, скрытой жизнью. На это нужен талант, нужно владеть враньём в совершенстве, и человек оттачивает это умение всю свою жизнь. Жажда завладеть материальными благами любой ценой — это чисто эгоистическая настройка в нас, уровень эго и его власти над нами. Это нужно видеть и понимать, потому что дело доходит до безумия и одержимости. Это чистая среда лжи15.

Гнев

Третий смертный грех — гнев: потеря самоконтроля, жажда мести и злоба. Как теряется самоконтроль? Это не у вас кончается терпение — это наше обнажённое эго не выносит, особенно голой правды о себе, которая ему не нравится. Её оно пытается избежать, навязав своё мнение и утвердив своё воззрение. Гнев — это наше прямое возмущение тем, что нас не устраивает, и оно эгоистично требует своего: «Я прав, мне виднее, должно быть именно так, как я хочу и вижу». Это особая сторона нашей грубой упёртости — фанатичной, слепой, стоящей на своём до последнего. Всё, что с ней не совпадает, начинает раздражать: или всё будет так, как я хочу, или война, месть, ненависть. Заметьте: о любви здесь речь не идёт.

Личность как бы пытается себя защитить и потому занимает такую радикальную позицию. Но это позиция не нашего Истинного Я, а чисто эгоистическая: она требует своей, эгоистичной справедливости для самой себя. Такая позиция никогда не поймёт ближнего. Это наша самость — самостная часть души, которая находится на обособленных территориях чистого эгоизма. Это нужно видеть и различать, чтобы понять, что в нас от истины и правды души, где живёт наше Истинное Я, которое не врёт и которому ложь не свойственна по его нравственной природе, а что — от искусственной

части, самостного эго, которому ложь свойственна, потому что это его территория и природа. Это Трикстер, воплощение дьявольской природы в нас.

Если духовного, любящего человека невозможно ничем зацепить так, чтобы вывести его из равновесия, то для эгоистичного человека потеря самоконтроля — привычное дело. Терпение исчезает, когда душа теряет внутреннее спокойствие и равновесие. Эго легко расшатать и быстро вывести из себя: ему не свойственны нравственное спокойствие и терпение. Весь смертельный огонь внутреннего гнева и злобы зарождается от сопротивления. Эго всегда кажется, что его не уважают, не воспринимают, одурачивают, пытаются обмануть, не понимают — именно не понимают. Оно требует уважения и самостного, одностороннего понимания. Эго никогда не видит другого: оно всегда смотрит сначала на себя — а как мне, как ко мне относятся, справедливо или нет — по меркам своих потребностей. Заметьте: не потребностей Истинного Я, а именно обособленного эгоизма, замкнутого прежде всего на самом себе. Жертвенности и альтруизма там не видно вовсе, потому что в самости их быть не может. Встав на сторону эго, мы сами себя обманываем: стоим не на той стороне — на лживой и искусственной, подстроенной под физическое, материальное существование, в котором больше лжи, чем правды16.

Зависть

Следующий смертный грех — зависть: эго не может успокоиться, когда у другого лучше, чем у него самого. Речь о чёрной зависти, не о белой. Сколько подлости совершено из-за зависти, трудно даже представить. Но каков её механизм, как это происходит? Эго видит, что есть люди лучше его: успешнее, умнее, красивее, богаче, удачливее — и так до бесконечности. Почему это его цепляет? Эго — очень завистливая сущность. Оно требует справедливости к себе: «Я тоже имею на это право, я лучше, я заслуживаю». Подход чисто эгоистический, потому что эго воспринимает людей не с позиции любви, а скорее с ненавистью. Заметьте: у альтруиста зависти нет вовсе — есть только светлая любовь к ближнему и радость за него, чего не бывает у чистого эгоизма. Зависть всегда будет пытаться отобрать — любой ценой, даже самой негуманной, подлой и аморальной. Если нужно соврать — соврёт, если нужно предать — предаст. Ложь для неё — идеальный инструмент.

Чревоугодие

Следующий смертный грех, который мы быстро рассмотрим, — чревоугодие: обжорство, излишняя привязанность к еде и питью. Почему это смертный грех, спросите вы? Я вижу в нём настоящий захват нашей плоти эгоизмом: эго овладевает нами, и мы становимся его жертвой — жадной и самостной: «Всё только для меня». У физической еды есть своя мера, если вы человек нравственный, самодостаточный и совестный. Но если этого нет и воцарившееся эго господствует над нашей плотью, оно, жадное, как животная тварь и хищник, пытается усладить себя всеми естественными удовольствиями, до которых может дотянуться. Нравственный человек, знающий меру, своей сдержанностью всегда держит свои потребности в руках. Духовный человек питается пищей духовной, нравственной природы, исходящей из любви и состоящей из любви. Если же этого в нас нет, внутри — чёрная дыра, нехватка, которую нужно чем-то возместить.

Если бы мы знали, сколько психической энергии забирает у нас эго! Она нужна ему для существования. Это топка, в которую оно бросает огромное количество требуемых им ресурсов. Оно истощает нас и превращает в зависимых.

Вы скажете, что есть очень много добрых полных людей, у которых нет никакой злой жажды к еде, и будете правы. Сразу оговорюсь: я говорю не о весе. Полнота сама по себе

не порок и не приговор, у неё много причин — наследственность, болезни, лекарства, образ жизни17. Я говорю о той пустоте, которую пытаются заесть, и о зависимости, в которую может попасть и самый добрый человек. Это та самая работа эго: оно подавляет нашу волю и свободу выбора и делает нас своими заложниками и марионетками. Очень многие добрые люди слабы душой, потому что физическая жизнь грубее и безжалостнее нашей духовной части. Сытому человеку всегда проще, веселее и спокойнее: он удовлетворён не только физически, но и психически, а это куда весомее. По сути, мы обманываем самих себя в своём аппетите: эго требует, а мы подчиняемся и идём у него на поводу.

Блуд и похоть

Обман присутствует везде, а особенно в таком смертном грехе, как блуд и похоть. Неумеренное плотское влечение вызывает то же эго. Оно хочет ощущать и наслаждаться удовольствием, которое Бог дал человеку не ради самого наслаждения, а ради любви и продолжения рода. Но эго воспользовалось этим в своих корыстных целях самоуслаждения, где есть и страсть, и жажда, и жадность. Это низкие, тварные, животные побуждения, но максимально сильные по своим ощущениям — предел человеческих ощущений, допустимый природой, а точнее Богом.

Эгоистичный человек пользуется этим в своих похотливых целях. Здесь уже речь не идёт о чистом занятии любовью: любовь отходит на второй план, и в игру вступают грубый секс, извращение, чисто эгоистическая похоть, власть над другим, унижение партнёра. Это пик самовластья эго. Здесь смешивается сразу всё, и это придаёт особые краски дикой страсти и тёмным желаниям: можно проявить себя «во всей красе», вытащить все скелеты из своего потайного шкафа. Это воплощение Трикстера, живого воплощения дьявола, — момент одержимости, в котором он принимает прямое участие.

Чистая природа дала людям орган продолжения рода, а используется он совсем не по назначению. Но людям это уже

не важно: они наслаждаются тем, что у них есть, и не задумываются, правильно это или нет. Эгоизм рулит, и всё в его власти. Только какой власти? Скорее самовластья, самостной власти, думающей в первую очередь о себе, а это обман перед Самой Жизнью. Чем больше мы думаем о себе, тем меньше думаем о других. Животные потребности делают из людей животных: мы сами того не замечая превращаемся в нечто недостойное искренних, чистых и честных чувств. И это очередной обман нашего эго.

Уныние

Последний в этом списке смертный грех — уныние: печаль, апатия, нежелание делать добрые дела, неспособность пребывать духом в радости и счастье. Сразу скажу: я говорю не о клинической депрессии — это болезнь, и лечить её должны врачи18, — а о том состоянии духа, в которое мы позволяем себя увести. Сам процесс очень явный: это погружение сознания в область обречённости и безысходности, где всё всегда плохо и беспросветно, всё в серых и тёмных красках. Их рисует нам наш ум, погружённый в соответствующие природы нашего эго, где шаблоны и паттерны всегда настроены негативно, с программами саморазрушения, потому что жизни в них мало.

Прозрение. Само эго питается не от Жизни: оно связано с самостными территориями, оторванными от потоков Жизненной энергии. Оно не связано с бурными потоками Жизненных сил — совсем наоборот: из человека высасывают эту энергию, вернее, он сам отдаёт её на работу эго, которое формирует свои негативные состояния. Это застоявшиеся болота, это радиационно заражённые зоны, смертельные для людей. Говорят, что для ребёнка печаль равносильна укусу ядовитой змеи, и я с этим полностью согласен19.

Есть такие слова: что нужно поменять в себе, чтобы наслаждаться каждым мгновением жизни? И ведь это верно.

У нас на глазах шаблоны и призмы нашего эго, которые всё усугубляют: оно транслирует нам свои мутные мысли, и они, как очки, навешивают на наши глаза свои краски. Но самое интересное: если мы примем эти паттерны эго, пропитаемся ими и посмотрим сквозь них, мы автоматически переносимся духом своей души в те природы самости, на территории которых всегда ужасно, откуда дует и веет печалью и унынием20. Такая природа имеет свои безжизненные качества, которые отражаются на нас и которыми пропитываются наш дух, душа и сама психика. Среда этой природы, которую мы чувствуем и воспринимаем реально и очень ощутимо, — ад для чистой души и Истинного Я: между ними полное несоответствие, как между плюсом и минусом. Отсюда и все раздражения, и психические тяготы. Это реальные вещи: люди их чувствуют, но понять их природу не могут.

Так вот, эти искусственные природы, противоположные истинным началам, и есть ложная область нашего эго, которое пытается удержать нас там подольше. Эго не заинтересовано в нашем процветании и долгой жизни. Оно живёт сегодняшним днём, «не парясь», как говорят. Чем дольше оно сможет нас там удержать, тем ему приятнее: оттуда оно черпает свои тёмные силы. Эта природа ему свойственна и родственна. Человек для него всегда марионетка, которую можно обмануть и привести к гибели. Чувства совести у него нет. Это внутренний паразит, питающийся нашими нервами, срывами, нестабильной психикой, это энерговампир, кото-

рый ежесекундно укорачивает нашу жизнь21. Мы все у него в подчинении, но почему-то этого не видим. Самое мощное влияние на нас, на нашу психику, — именно от него, и так было всегда. Вы спросите: для чего ему это нужно, что это за тварь такая, что за нечисть?

Прозрение. Не секрет, что этот мир дуален, а в дуальном мире должна присутствовать и противоположность нашего Истинного Я — некий антипод с противоположными качествами. Это ядро в нас и есть наше эго, которое сама дуальная природа с рождения поселяет в нас ради своего тёмного равновесия, отстаивая тем самым своё право на этой падшей земле. Боги это знают и понимают все последствия такой тёмной природы, но такова реальность, и до конца нам её не понять. Никакого равновесия тут нет: это больше похоже на тюрьму духа, в которой он должен проявить себя должным образом и подтвердить свою нравственную устойчивость, преданность и веру. Так я это вижу. Испытание, скажете вы? Возможно.

Лень и хитрость

И последнее, что я хотел бы рассмотреть среди смертных грехов, — человеческую лень. Нет, не усталость и не желание отдохнуть, а именно лень. И ещё хитрость: её нет в списке смертных грехов, но я бы её туда ввёл, потому что у хитрости и коварства один корень, а вместе с ленью они — трёхголовый змей. Лень — это нежелание что-либо делать, будь то по чужой воле или по собственной. Наше возвеличенное, эгоистичное Я решает, как ему лучше, чисто эгоистично, а чтобы это осуществить, применяет хитрость и даже коварство. Посмотрите на схему: одна ложь на другой, один обман прикрывает другой — и всё ради собственной эгоистичной выгоды.

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.