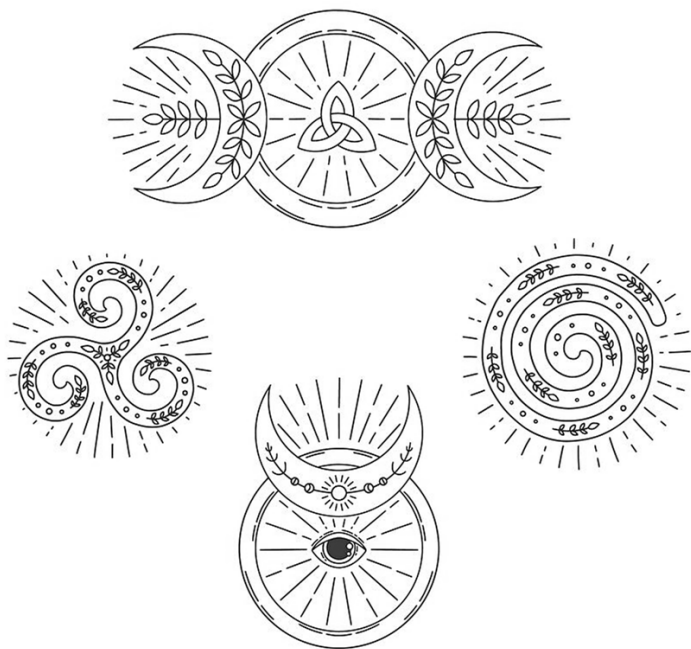


Лори Кэбот

в соавторстве с Ненни Кэбот и
Кристофером Пензаком



Книга медитаций

Salem
2025

БКК 86.4
УДК 133

Лори Кэбот.

Книга медитаций. В соавторстве с Пенни Кэбот и Кристофером Пензаком. – «Salem», 2025. – 320 с.

Эта книга медитаций, содержащая упражнения, заклинания, ритуалы, рецепты и советы, не является заменой профессиональной медицинской консультации. Перед использованием любых трав, средств или чаёв обязательно проконсультируйтесь с квалифицированным врачом.

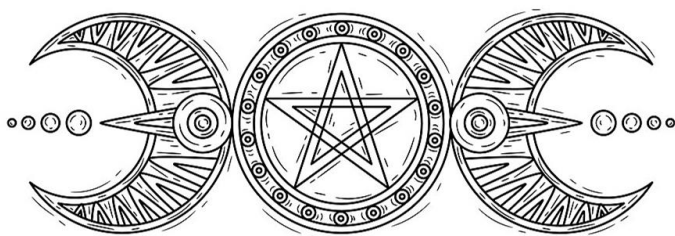
Рецепты не предназначены для внутреннего применения или употребления в пищу. Автор и издатель не несут ответственности за последствия, вызванные ненадлежащим использованием приведённого материала.

Издательская группа *Salem*
Минск, Беларусь
2025 г.
Тираж 100 экз.

Медитация — естественный инструмент ведьмы, такой же важный, как свеча или метла. Она не только углубляет связь с природой и богами, но и усиливает магию, помогая воплотить желаемое. В этой книге вы найдёте простые и понятные способы вхождения в альфа-состояние, сможете познать энергию животных, растений, минералов, планет и даже соприкоснуться с миром богов и богинь.

Вы научитесь использовать медитацию в повседневной практике колдовства: от быстрой перезагрузки сил посреди рабочего дня до глубокого погружения перед сном. Здесь раскрывается секрет того, как превратить каждое ваше видение в основу для заклинаний и обретения истинной силы ведьмы.

Автор книги - Лори Кэбот, основатель движения современного ведьмовства, педагог и общественный деятель.



Содержание

Введение	8
ГЛАВА 1. Медитация	14
Подготовка к работе	18
Кристалльный отсчет	21
ГЛАВА 2. Основные медитации	26
Медитация с яблоком	26
Медитация поляризации	30
Дыхание	31
Позитивное дыхание	32
Негативное дыхание	33
Медитация со свечой друидов	34
Медитация путешествия через кристалльную дверь	35
Путешествие вне тела	40
ГЛАВА 3. Магия защиты	43
Медитация защитного щита	44
Практика создания защитного щита	46
Белые пентакли	48
Розенкрейцерская стрела защиты	51
Белоснежные драконы	52
Золотое кольцо и звезда защиты	55
ГЛАВА 4. Работа с энергией и целительные медитации	56
Путешествие к розовой звезде	57
Три котла	61
Практика работы с тремя котлами	63
Египетское солнце	65
Исцеление мира	67

ГЛАВА 5. Медитация для жизни	70
Магическое зеркало	70
Создание магического зеркала	72
Медитация на процветание	74
Медитация на любовь	76
Лес тайн	78
ГЛАВА 6. Духи животных	82
Кошка	84
Полет совы	86
Белый кролик	89
Путешествие с лошадью	91
Исцеляющие пчелы	95
Перевоплощающийся змей	99
Ворон защиты	103
Царство Льва	106
Сурок	109
Тьма крота	113
Плавание с дельфином	118
Спящий медведь	121
Бог оленьих племен	124
ГЛАВА 7. Путь Ведьмы	128
Комната Магии	128
Магический круг	136
Исцеление	137
Аптека	138
Библиотека	138
Машина времени	139
Кристаллы	139
Ведьмин путь	140
Лунное сияние	142
Баланс Луны и Солнца	143
Видение свечи желаний	145

Предки	148
Таинственная планета Вулкан	150
Близнец Спарты	153
Медитация рас	156
Медитация кристального колеса	161
Ткачиха полуночного неба	165
ГЛАВА 8. Стихийные силы	169
Медитация зеленого равновесия Пенни	169
Стихия земли	171
Стихия воздуха	174
Стихия огня	177
Стихия воды	180
Мир фейри	185
Медитация на рябиновое дерево	189
Владыка леса	192
Медитация на Владыку леса	193
Медитация на исцеление Земли	195
Исцеляющая вода	199
Программирование воды в собственном теле	201
Эксперимент с исцеляющей водой	203
Медитация на океан	203
ГЛАВА 9. Египетские видения	206
Тот-Гермес и Изумрудная Скрижаль	207
Медитация на Изумрудную Скрижаль	208
Храм Исида	212
Медитация на Храм Исида	214
Гробница Осириса	215
Медитация на Осириса	218
Полет с Гором	221
Медитация полёта с Гором	222
Солнечная ладья Ра	224
Дом Хатхор	229

Медитация Сехмет	233
Храм Кошек	236
Пирамида и Сфинкс	238
ГЛАВА 10. Путешествия в Авалон	243
Земли Камелота	244
Артурианский рыцарь	246
Меч короля Артура	250
Медитация на меч в камне	253
Сердце королевы Гвинеvры	256
Медитация с Гвинеvрой	257
Путь Мерлина	259
Авалон и Дама Озера	266
Медитация: встреча с Дамой Озера	268
Учение Дамы Озера	270
Вода Авалона	271
Пендрагон	272
Медитация: связь с Красным Драконом	273
ГЛАВА 11. Путь с кельтскими богами	276
Три спирали богинь	277
Бог Солнца Луг	280
Ауэн барда Талиесина	283
Котел Керридвен	286
Видение Бранвен: береги своих братьев	291
Слияние аспектов	294
Благословения Матери Модрон	295
Богиня справедливости Маха	299
Богиня Арианрод	302
Посещение Дагды, доброго бога	305
Девять детей Дану	310
Об авторе	319

Введение

Какова цель медитации в колдовстве? Как она стала частью викканской культуры и наших методов? Многие верят только в стереотипы о ведьмах, ошибочно полагая, будто колдовство никак не связано с духовностью и медитацией. На самом же деле медитация — такой же инструмент ведьмы, как свеча или метла.

Медитация позволяет нам выйти на альфа-уровень — наш психический уровень восприятия — и установить связь с иным миром, с Богами и Богинями того мира. Медитация усиливает нашу магию, делая её более могущественной и направленной на благо всех. В наше время, благодаря медитации, можно быть на связи с природой и божествами независимо от того, где вы живёте. Даже находясь в многоэтажном здании в Нью-Йорке, вы можете достичь таких уровней восприятия, которые позволяют вам слиться с природой и её энергией.

Медитация напоминает нам о том, что всё естественно и является частью живого энергетического поля. Тротуары состоят из природных элементов. Кирпич и бетон естественны. Нефть не является чуждой Земле, хотя с ней работает человек, и духовно наладить с ней связь сложнее. В городских условиях ощутить пульс природы не так легко, как в сельской местности или маленьком городке. Медитация помогает

замедлиться и осознать окружающее, что особенно важно в быстром темпе нашей жизни. Но даже в более естественной обстановке большинство из нас, современных людей, в значительной степени потеряли способность к такому контакту. Медитация на природу помогает восстановить связь с миром.

Многие считают медитацию загадочной, но на самом деле она заключается в простом закрытии глаз более чем на три минуты, что переводит мозг в состояние альфа-волн. Это состояние открывает доступ к сверхспособностям и помогает яснее воспринимать иной мир. Через медитацию вы приобретаете иное понимание животных, растений, минералов, планет и Богов и Богинь. Ваша связь с миром, в котором вы уже живёте, с его многочисленными невидимыми силами, становится всё глубже с каждой практикой, и вы развиваетесь как ведьма.

Даже единожды помедитировав на животное, о котором вы ранее ничего не знали, вы сможете понять его природу. Ваши знания станут сопоставимы с теми, кто специально изучал это животное, но они будут основаны на вашем непосредственном опыте его энергии и присутствия. Медитация сближает вас с реальностью.

Медитация похожа на контролируемый сон, сознательный сон. Если вы плохо спите ночью, дневная медитация поможет вам восстановить силы. Каждые пятнадцать минут пребывания в

альфа-состоянии дают такое же восстановление энергии, как три часа сна. Многие люди, работающие в сферах с длительными сменами, например врачи, медитируют или просто закрывают глаза на пятнадцать минут, после чего чувствуют себя отдохнувшими. Они используют альфа-состояние, а не глубокий сон, чтобы восполнить энергию.

Все люди в той или иной степени медитируют. Просто закрыв глаза, ваш мозг переходит на альфа-уровень. Это происходит, когда вы засыпаете. У некоторых людей слишком высокие ожидания от медитации: им кажется, что она должна быть яркой, с фанфарами и взрывами, которые подтвердят наступление медитативного состояния. На самом деле всё иначе, и это правильно — ведь медитация естественна. Не нужно кататься на американских горках, чтобы достичь состояния медитации. Это совершенно обычное ощущение, и вы можете даже не заметить, что уже находитесь в нём. Те, кому медитация даётся с трудом, часто ждут слишком многого, думая, что что-то упускают. На деле они не упускают ничего — они просто не позволяют себе испытать то, что уже естественно происходит с ними.

В восточных традициях медитация используется преимущественно для расслабления, и хотя это может быть побочным эффектом и для нас, виккан, это не является нашей основной целью.

Наши медитации — и зачастую наши психические видения и путешествия — могут быть сложными, поскольку служат развитию нашего мастерства ведьмы. Они могут быть как конфронтационными, так и целительными. Мы встречаемся с существами иного мира и используем медитативные практики в своей магии для воплощения желаемого. Техники медитации становятся частью наших заклинаний.



Первые «медитации», которым научила меня мама, были молитвами. Мама научила меня молитве «Now I lay me down to sleep» («Теперь я укладываюсь спать») перед сном. Хотя молитва была христианской, повторение слов и намерений оказывало медитативный эффект. Позже, в подростковом возрасте, я впервые услышала о медитации и поняла, насколько она похожа на многие психические практики, которым меня обучала моя наставница по колдовству Фелисити. Я поняла, что уже практиковала виды медитации, погружаясь в альфа-состояние, получая творческие идеи и мистические переживания. Даже сегодня некоторые из самых сильных медитативных состояний я испытываю ночью, прямо перед сном.

Фелисити просто называла это магией или силой, предлагая нам закрыть глаза и войти в видение. Мы представляли себе желаемое, ощущая, что это вот-вот произойдёт. Её любимой практикой было вызывание ветра, чтобы сдуть пёрышки, тем самым доказав возможность его призвать. Она говорила нам «увидеть» — или, скорее, ощутить ветер, наблюдая движение облаков. И она учила, что не всегда нужно закрывать глаза, чтобы видеть происходящее. Это была одновременная тренировка медитации и мысленного проецирования — основы того, что позже вошло в массовую культуру как визуализация и позитивное мышление.

Хотя чаще медитируют с закрытыми глазами, иногда вы можете медитировать и с открытыми. Когда вы расслабляете взгляд, смотря в окно, вы уже входите в альфа-состояние. Прослушивание музыки также помогает вам войти в медитацию, рисуя в сознании картины, вызванные музыкой. Симфоническая или популярная музыка может «навеять» определённые образы, например лес с танцующими феями. Названия классических симфоний сами предполагают определённые сюжеты. Фелисити также учила нас смотреть в чаши с водой, смешанной с чёрными чернилами, словно в тёмное зеркало. В таком состоянии перед вами возникали картины и послания. Этот же принцип используется сегодня в Таро, когда изображения и сообщения возникают при взгляде на карты.

Позже мой друг, мастер Томас из розенкрейцеров, обучил меня упражнениям созерцания. Он никогда не называл их медитациями, но использовал образы, которые иллюстрировали его учения. Он предлагал представить камень, падающий в тихий пруд, и волны, расходящиеся и возвращающиеся обратно. Эти образы показывали, что у каждого действия есть последствия. Всё взаимосвязано. Этому принципу я учу своих студентов и сегодня, опираясь на герметические принципы «Кибалиона».

ГЛАВА 1.

Медитация

Медитация является ключом к магии, развитию сверхспособностей и духовной эволюции. Многие люди заблуждаются, думая, что медитация требует полного отсутствия мыслей, однако на самом деле медитация — это всего лишь концентрация внимания. Она позволяет нам переключать состояние мозга: когда мозг переходит в другое состояние, мы обретаем доступ к различным видам восприятия и информации.

Наше привычное бодрствующее сознание соответствует бета-уровню (14–24 Гц), состоянию активности, логического мышления и линейного восприятия. Ниже уровня бета находится альфа-уровень (7–14 Гц), в котором мы получаем доступ к иному восприятию и сверхспособностям. Ещё глубже располагается тета-уровень (3–7 Гц), в котором мы отстраняемся от внешнего мира и яснее воспринимаем внутренние видения, сохраняя при этом контроль над телом. И наконец, на дельта-уровне (0–3 Гц), самом глубококом состоянии транса, возможны астральные путешествия и выходы из тела.

Альфа-уровень позволяет нам не только воспринимать информацию, но и направлять энергию. Научившись этому, вы сможете исцелять,

воплощать намерения, устанавливать контакт с духами и существами иного мира. Достичь альфа-состояния не так сложно, как думают многие. Оно настолько естественно, что вы можете даже не осознавать, что уже в нём находитесь. Не нужно думать, что успешная медитация — это полное отключение от внешнего мира. Иногда вы будете погружаться в тета, но в большинстве случаев вы будете осознавать своё окружение. Главное — практика, ежедневная тренировка хотя бы по пять-десять минут, чтобы освоить это состояние и извлекать из него пользу.

Мы естественным образом проходим через эти состояния во время сна, но медитативные техники дают возможность сознательно контролировать эти переходы, сохраняя при этом память и возможность взаимодействия с глубинными уровнями сознания. Если вы закроете глаза на три минуты, ваше тело автоматически перейдёт в альфа. Разные традиции предлагают разные техники: концентрация на дыхании, повторение мантр, визуализация объектов или мандал. В традиции Кэбот, которой я следую, используется техника под названием «Кристалльный отсчёт».

Эта техника основана на визуализации чисел и цветов для перехода в альфа-состояние. Мы используем универсальные значения чисел и цветов, уходящие корнями в учения древнегреческого философа Пифагора. Некоторые считают, что Пифагор обучался у кельтов, и это знание

является частью нашего кельтского наследия, хотя строгих доказательств этого нет. И сегодня кельтские ведьмы используют числа, цвета и научные знания о мозговых волнах для общения с богами и магической работы.

Физическое расслабление, сопровождающее медитацию, снижает кровяное давление, стабилизирует гормональный фон и улучшает самочувствие. Современная наука признаёт пользу медитации для здоровья, однако мы, идущие магическим путём, рассматриваем медитацию прежде всего как возможность для внутреннего видения и духовных путешествий. Наш внутренний взгляд становится экраном и порталом, открывающим доступ к мирам, которые были хорошо известны нашим предкам и отражены в мифах и легендах. Там мы встречаем духов, силы и божеств, которые могут наделить нас мудростью, исцелением и силой.

Обычно медитативный опыт описывается как визуальный, хотя не у всех есть чёткое внутреннее зрение. Некоторые практикующие воспринимают происходящее через ощущения, слух или интуитивное знание. Видения в альфа-состоянии напоминают сны, и вы будете воспринимать медитации так, как привыкли воспринимать сновидения. Даже если сначала вы испытываете трудности с восприятием, со временем вы начнёте ощущать присутствие богов и духов всё яснее. То, что позволяет нам видеть и

взаимодействовать с этими существами, сродни воображению, одному из величайших магических даров. Иногда может казаться, что вы «придумываете» эти образы, но на самом деле вы создаёте внутренний сосуд, через который боги и духи взаимодействуют с вами.

Информация, полученная в альфа-состоянии, воспринимается в виде знакомых вам образов и символов, поскольку они уже заложены в вашем сознании. Тем не менее, их нужно учиться интерпретировать. Духи общаются с нами, подбирая понятные для нас образы и символы. Поскольку наши современные умы отличаются от умов наших предков, мы должны изучать мифологию и символику богов и богинь, чтобы найти общий язык общения.

Одним из самых сильных ранних переживаний в моей взрослой жизни был контакт с богиней Исидой. Впервые увидев её, я заметила лишь крошечную точку вдалеке. Чем больше я мысленно говорила с ней, тем крупнее она становилась. Когда она приблизилась ко мне, её фигура стала огромной, а я была размером с её большой палец. В этот момент она прошла прямо сквозь меня, лишив меня контроля. Я ощутила восторг и страх одновременно, осознав её истинную силу и величие. С тех пор я поняла, что древние боги реальны, и они могут показывать нам, что мы далеко не всегда контролируем ситуацию.

Боги научили меня, что именно они приходят к нам через завесу между мирами. Мы можем их призывать, но они не обязаны являться каждому. Каждое божество уникально, как и его отношения с людьми.

Мы, ведьмы, просим помощи у богов в нашей магии, когда это необходимо. Мы чтим древних, но никогда не унижаемся перед ними. Мы не поклоняемся в привычном смысле этого слова — мы почитаем богов, сохраняя своё достоинство.

К сожалению, многие наши слова и понятия были искажены во времена гонений на ведьм. Христианство изменило наше восприятие духовности, и современные ведьмы до сих пор возвращают себе истинное понимание своих традиций и терминов. Наука и герметическая философия помогают нам обрести это понимание заново.

Медитация позволяет нам напрямую общаться с богами и духами, восстанавливая старые пути и открывая новые. Наши переживания станут фундаментом будущего развития колдовства и нашего сообщества.

Подготовка к работе

Медитации, или магические видения, представленные в этой книге, являются сочетанием медитативных практик и ритуалов, используемых для привлечения внимания и расположения различ-

ных духов, героев и божеств современных викканских традиций. Они уходят корнями глубоко в историю, позволяя нам войти в контакт с древними сущностями, у которых ведьмы издревле просили помощи и понимания. Для того чтобы работа прошла успешно, будет полезно предварительно подготовиться, а не действовать случайным образом.

Многие видения включают в себя рекомендации зажечь специальную свечу или благовоние, а затем прочесть определённые стихи для привлечения внимания нужного духа. Это похоже на отправку сообщения перед тем, как постучаться в чью-то дверь, давая понять, что вы хотите войти. У всех этих сущностей есть своя воля и свои желания, поэтому иногда их ответом будет «нет», и ничего не произойдёт. Бывает и так, что вы войдёте в альфа-состояние, отправитесь в путешествие, но ожидаемый дух не появится. Хотя это может быть неприятно, такая ситуация абсолютно нормальна и даже является хорошим признаком того, что вы вышли за пределы личного воображения и пытаетесь наладить реальный контакт. Вы ведь тоже не открываете дверь всем, кто к вам стучится? С духами и богами происходит то же самое.

Поэтому моя первая рекомендация — сначала прочитайте видение целиком, определите, что вам понадобится (если вообще что-то понадобится), и запомните последовательность

действий. Многие предпочитают записать медитацию собственным голосом медленно и вдумчиво, добавляя фоновую расслабляющую музыку, которая поможет заглушить посторонние звуки соседей или членов семьи и сохранить концентрацию. Прослушивание собственной записи — отличный способ войти в состояние транса, когда вы привыкнете к звуку своего записанного голоса.

Сделайте своё пространство комфортным. Подготовьте алтарь и необходимые предметы: свечи, благовония, масла или любые другие атрибуты. Приглушите освещение, зажгите свечи. Прозрачный кварц, кристалл или шар, станет отличным инструментом для концентрации внимания. Вы можете расположить его перед собой или держать в руках, предварительно очистив и зарядив его для психической ясности и фокусировки. Если вы ещё не знакомы с работой с магическими инструментами, простые инструкции по очистке и зарядке можно найти в книгах «Сила ведьмы», «Книга заклинаний и чар Лори Кэбот» или «Книга Теней Лори Кэбот».

Некоторым нравится медитировать лёжа, что приемлемо для глубоких медитаций, однако если вы склонны засыпать, лучше сядьте прямо на стуле со спинкой, ступни ровно на полу, руки на коленях. Убедитесь, что всё необходимое у вас под рукой, чтобы ничто не отвлекало во время практики.



Кристалльный отсчет

«Кристалльный отсчёт» — основная техника, которую я преподаю и использую на своих занятиях по колдовству. Это своеобразные «опорные точки» любой медитации: отсчёт вниз открывает медитацию, а обратный отсчёт вверх — завершает её. Работа между началом и концом

каждый раз будет различаться. Когда вы овладеете медитацией достаточно хорошо, вы сможете входить в состояние видения спонтанно и возвращаться из него, используя уже известные образы и ощущения. Это абсолютно нормально, но если вдруг возникнут трудности, возвращайтесь к структуре «Кристалльного отсчёта», чтобы снова достичь альфа-уровня и вернуться в бета.

«Кристалльный отсчёт» использует образ кристалльно чистого радужного света в сочетании с числами, помогая вам снизить частоту мозговых волн до альфа-уровня. Цветной свет несёт информацию и энергию. Визуализация цветного света с закрытыми глазами помогает активировать шишковидную железу, чтобы психическая информация проникала в ваше сознание. Шишковидная железа — это ваш третий глаз, который часто называют внутренним зрением, он получает и направляет психическую энергию. Внутреннее зрение становится порталом, через который мы можем проецировать наше сознание на различные уровни восприятия, чтобы встретиться с различными сущностями и духами. Кто-то считает, что именно вы перемещаетесь к духам, другие же уверены, что вы притягиваете духовный мир к себе через экран сознания.

В любом случае результат и опыт будут одинаковы, поэтому наша главная задача — получать полезную и точную информацию при взаимодействии с духами.

Вы будете воспринимать своё внутреннее зрение, или экран сознания, перед собой, примерно в области лба, хотя некоторые представляют его чуть дальше от лица. Помните, что наше «видение» является внутренним восприятием и не связано с физическими глазами. Это восприятие выходит за рамки физического зрения, но может описываться похожими терминами.

Чем глубже вы расслабитесь, тем легче вам будет перейти в альфа-состояние. Слишком сильные усилия могут удерживать вас на уровне бета. Успешно проведённая медитация похожа на приятную грёзу или на намеренное блуждание вашего сознания. Помните, что в целом процесс должен быть расслабляющим, поэтому, если вы не можете расслабиться, сделайте паузу и попробуйте позже.

Подготовьте пространство и себя. Устройтесь удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Расслабьте мышцы вокруг глаз и веки. Расслабьте челюсть. Почувствуйте тепло на макушке, на лбу, почувствуйте, как оно спускается вниз по лицу и плечам, по позвоночнику, по рукам до кончиков пальцев. Почувствуйте тепло, спускающееся вниз по бёдрам, голени и стопам. Расслабьтесь. Смотрите на экран своего внутреннего зрения; глаза остаются закрытыми и расслабленными. Вы используете мозг, а не мышцы глаз. Смотрите на экран своего сознания.

*Увидьте число семь и красный цвет
Увидьте число шесть и оранжевый цвет.
Увидьте число пять и жёлтый цвет.
Увидьте число четыре и зелёный цвет.
Увидьте число три и синий цвет.
Увидьте число два и цвет индиго,
Тёмно-синий цвет ночного неба.
Увидьте число один и цвет орхидеи.*

Теперь отсчитайте от десяти до одного без цветов: Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один.

Теперь вы находитесь на своём глубочайшем внутреннем уровне, где всё, что вы делаете, будет точным и правильным. И это действительно так.

Выполните любую желаемую медитацию или психическую работу.

Когда вы закончите, вернитесь обратно на уровень бета следующим образом:

Сначала верните себя на уровень бета, создав защитный экран сознания перед собой. Очистите своё сознание от любых образов, и медленно сосчитайте от одного до десяти без цветов. Затем отсчитайте от одного до семи также без цветов. После этого откройте глаза.

Я рекомендую запомнить эти шаги, начиная с комбинаций чисел и цветов. Сочетание числа и цвета вы можете представлять любым удобным для вас образом. Можно увидеть красную

семёрку на белом или чёрном фоне, либо представить числа и цвета любым другим способом. Важно лишь намерение, с которым вы визуализируете число и соответствующий ему цвет.

Если вам сложно визуализировать цвета, вспомните вещи, связанные с ними, и вызовите в памяти их образы. Пробуждение ярких воспоминаний помогает в этом. Красный цвет можно вспомнить через красные предметы, оранжевый — через тыкву или апельсин, жёлтый — через солнце или лимон, зелёный — через деревья или траву, синий — через ясное небо или озеро, индиго — через ночное небо, баклажан, а орхидею — через сам цветок орхидеи или светлую лаванду.

Эта простая медитация является фундаментом для всех последующих практик. С её помощью вы сможете овладеть более сложными техниками. Сначала вы используете цветной отсчёт, чтобы войти в альфа-состояние, а второй отсчёт поможет погрузиться в него ещё глубже и расслабиться сильнее.

В дальнейших медитациях инструкции по выполнению «Кристалльного отсчёта» приводиться не будут. Используйте этот метод, если вы только начинаете, так как он эффективен и мощен. Если же вы знакомы с другими способами входа в медитацию, или способны естественным образом переключать состояния сознания, используйте удобный вам метод.