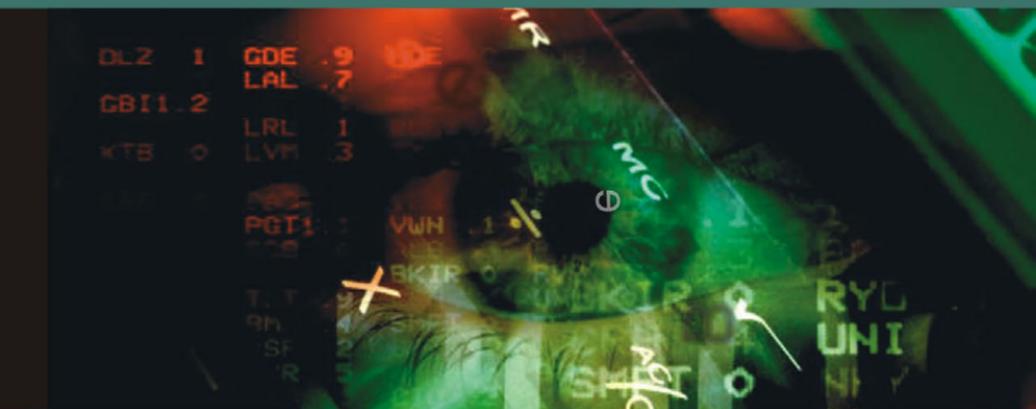




Самоучитель

Техника развития памяти



Школа Олега Андреева

Андреев Олег

Техника развития памяти

Москва
АСТ ● Астрель
2006


КНИЖНИ ДОМ
2006

ББК

А

*Серия основана в 2006 году.
Составитель серии — Ж. Фролова.
Оформление серии — И. Фролов.*

Андреев О. А.

А Техника развития памяти. — М.: Изд-во
«Книжкин Дом», Изд-во «Астрель», 2006.
320 с.

ISBN

Эта программа уникальна и не имеет других аналогов в отечественной и зарубежной практике. Многие упражнения, способы и устройства созданной программы запатентованы, имеют статус изобретений.

Обучение в Школе Олега Андреева ведется по нескольким направлениям, ступеням. В их числе — развитие и тренировка памяти, а также дальнейшая активизация интеллектуальной деятельности, достижение согласованности сознания и подсознания и увеличение скорости чтения до 10 000 знаков в минуту. В основу упражнений программы положены простые, но эффективные методы обучения, качественной стороной которых можно назвать легкость восприятия при глубинном воздействии на тонкие механизмы мозга и универсальность. «Занятия по программе можно начинать в любом возрасте и при любом стартовом уровне» — говорит Олег Андреев, и тысячи обучающихся на его курсах людей — лучшее подтверждение его слов.

ISBN

ББК

© Андреев О. А., текст, 2005

© Оригинал-макет: ООО «Издательство «Книжкин Дом», 2006

© Обложка: Игорь Фролов, 2006

© ООО «Издательство «Астрель», 2006 г.

Содержание

От автора	9
Предисловие	11
Урок 1. Введение к урокам тренировки памяти	19
Методика самостоятельных занятий	19
Что такое медитация	24
Техника медитации в программе «Сатори»	26
1.1. Определение памяти	33
1.2. Методические материалы	37
Мандала	37
Алгоритм программы «Сатори».	
Медитативная фраза программы «Сатори»	38
Подсветка	38
Аксессуары	39
1.3. Упражнения	39
1.3.1. Асаны	39
1.3.2. Ритмическое дыхание	
йогов в программе «Сатори»	47
1.3.3. Практика медитации	
в программе «Сатори»	49
1.3.4. Точечный самомассаж	
биологически активных зон	55
1.4. Ежедневный комплекс упражнений	
программы «Сатори»	56
1.5. Контрольное задание по уроку 1	58
1.5.1. Чтение в режиме «Сатори»	58
1.5.2. Тест на запоминание фигур	
рабочей матрицы 1 для тренировки памяти	62
1.6. Отчет по уроку 1	63

Урок 2. Механизмы памяти	64
2.1. Состояние озарения и процессы памяти	64
Анатомическая структура памяти	68
Физиология памяти	71
Алгоритм памяти (процессы памяти)	72
Механизмы воздействия на память	73
2.2. Методические материалы	74
2.3. Упражнения	76
2.3.1. Работа с окном мнемониста	76
2.3.2. Чтение и работа с медитативным текстом 1 «Чайная церемония»	81
2.3.3. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»	82
2.4. Контрольное задание по уроку 2	82
2.4.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	82
2.4.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы 2 для тренировки памяти	82
2.4.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту 1 «Чайная церемония»	83
2.5. Отчет по уроку 2	84
Урок 3. Видеотренинг в системе памяти	86
3.1. Эйдетизм и синестезия	87
3.2. Методические материалы	91
3.3. Упражнения	91
3.3.1. Работа с окном мнемониста	91
3.3.2. Чтение и работа с медитативным текстом 2 «Роза мира»	95
3.4. Контрольное задание по уроку 3	96
3.4.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	96
3.4.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы 3 для тренировки памяти	96
3.5. Отчет по уроку 3	97
УРОК 4. Способы эмоционального воздействия на подсознание	98

4.1. Что такое эмоции	100
Способы эмоционального воздействия на подсознание	102
4.2. Методические материалы	103
4.3. Упражнения	106
4.3.1. Работа с экраном мнемониста	106
4.3.2. Работа с окном мнемониста	107
4.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом 2 «Роза мира»	111
4.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «сатори»	111
4.5. Контрольное задание по уроку 4	111
4.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	112
4.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы 4 для тренировки памяти	112
4.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту 2 «Роза мира»	113
4.6. Отчет по уроку 4	113
Урок 5. Алгоритм чтения художественных текстов	115
5.1. Как читать художественные тексты	115
5.2. Методические материалы	118
5.3. Упражнения	119
5.3.1. Тесты на самопроверку	119
5.3.2. Работа с окном мнемониста	119
5.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»	121
5.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «сатори»	122
5.5. Контрольное задание по уроку 5	123
5.5.1. Чтение книги «Левша» в режиме «Сатори»	123
5.5.2. Анализ прочитанного вами художественного произведения с помощью семи блоков алгоритма чтения художественных текстов	126

5.5.3. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы 5 для тренировки памяти	126
5.6. Отчет по уроку 5	127
Урок 6. Цвет и его значение в процессах памяти	128
6.1. Цвет и память	128
Круг цветов Гете	130
Основные понятия о цвете. Оценка характеристики системы измерения цвета	132
Психофизиологические характеристики	135
6.2. Методические материалы	141
6.3. Упражнения	143
6.3.1. Работа с кругом цветов Гете	143
6.3.2. Работа с цветными квадратами 9×9 см	143
6.3.3. Работа с цветными квадратами 5×5 см	145
6.3.4. Работа с таблицей цветовой кодировки чисел от 1 до 10	146
6.3.5. Тренировка с таблицами Шульте-Сатори	146
6.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»	149
6.5. Контрольное задание по уроку 6	151
6.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	151
6.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы 6 для тренировки памяти	152
6.5.3. Схема расположения цветов спектра, отражающая ваше отношение к ним	152
6.5.4. Ответы на вопросы по медитативному тексту 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»	153
6.6. Отчет по уроку 6	154
Урок 7. Объемное восприятие и его роль в развитии памяти	156
7.1. Что такое объемное зрение	156
7.2. Методические материалы	159
7.3. Упражнения	161

7.3.1. Работа с тоннелем мнемониста	161
7.3.2. Тренировка с таблицами Шульте-Сатори	164
7.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом 4 «Сон и бодрствование...»	164
7.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»	166
7.5. Контрольное задание по уроку 7	166
7.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	167
7.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы 7 для тренировки памяти	167
7.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту 4 «Сон и бодрствование...»	168
7.6. Отчет по уроку 7	168
Урок 8. Этапы тренировки памяти	170
8.1. Три этапа тренировки памяти	173
8.2. Методические материалы	178
8.3. Упражнения	179
8.3.1. Работа с алгоритмом трех этапов тренировки памяти	179
8.3.2. Работа с окном мнемониста	180
8.3.3. Работа с тоннелем мнемониста	180
8.3.4. Тренировка с таблицами Шульте-Сатори	180
8.3.5. Чтение и работа с медитативным текстом 5 «Черный монах»	181
8.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»	182
8.5. Контрольное задание по уроку 8	182
8.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори»	182
8.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы 8 для тренировки памяти	182
8.6. Отчет по уроку 8	183
Упражнения для самостоятельных занятий после завершения программы «Сатори»	184
Минимальный тренировочный комплекс программы «Сатори»	184

Андреев О.

Заключение	186
Четыре состояния сознания	186
Сверхзапоминание — как его тренировать	192
А что там, за горизонтом?	193
Приложения	195
Приложение 1. Медитативные тексты	195
Приложение 2. Секреты мнемоники	238
Тест на зрительную память	246
Тест на запоминание текста	248
Тесты с рисунками	253
Тесты с числами	259
Тесты на сообразительность	264
Определение типа памяти	271
Тесты на запоминание фамилий, имен и последовательности цифр	274
Приложение 3. Примерный план освоения программы «Сатори»	278
Приложение 4. Бланки отчетов по урокам	279
Приложение 5. Текст медитативного сеанса программы «Сатори»	302
Приложение 6. Словарь научных терминов и понятий	304
Литература	315

УРОК 1.

ВВЕДЕНИЕ К УРОКАМ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Многим людям известны какие-либо мнемонические приемы запоминания той или иной информации. Однако в целом эти приемы являются лишь средством, позволяющим человеку запомнить небольшой объем информации, что никак не отражается на развитии его памяти. *Программа «Сатори»* — это уникальная возможность развития памяти как таковой. В программе «Сатори» вы можете обучиться новым способам восприятия информации, что напрямую отразится на вашем здоровье, а также эмоциональном и интеллектуальном развитии. Основой упражнений программы «Сатори» являются простые, но эффективные методы обучения, качественной стороной которых можно назвать легкость их восприятия при глубинном воздействии на тонкие механизмы мозга читателя. Упражнения программы «Сатори» позволят вам в совершенстве развить те механизмы вашего мозга, которые управляют памятью. Упорно и методично работая над упражнениями программы, вы разовьете свою память до совершенства.

Занятия по тренировке памяти построены в виде уроков, каждый из которых включает в себя теоретическую часть, описание рекомендуемых для тренировки упражнений и порядок работы над ними. Кроме того, каждый из

восьми уроков книги содержит в себе тесты для контроля скорости чтения и развития образной памяти. Также в книге вы можете найти три вкладыша: специальные цветные тренировочные таблицы Шульте-Сатори и медитативную программу «Мандала». В конце книги размещены специальные приложения, в которых находятся «текстовые инструменты», необходимые для вашей будущей работы:

- пять медитативных текстов;
- примерный план работы по тренировке памяти;
- бланки отчетов по каждому уроку;
- текст сеанса медитации;
- словарь специальных терминов;
- список литературы, рекомендуемой для занятий и изучения текущих теоретических разделов.

Итак, теперь вы можете перестать мечтать о возможности иметь хорошую память.

Вы забудете, что значит забывать.

Ваша мечта станет реальностью, если вы мобилизуете свою внутреннюю силу и приступите к реальным занятиям, последовательность работы над которыми вы и найдете в данной книге.

Прежде чем приступить к занятиям, авторы программы «Сатори» рекомендуют вам обдумать и определить для себя серьезность нескольких обязательных условий для успешности вашей будущей работы. Вы приступаете к новому этапу в вашей жизни, и поэтому вам нужно определиться в том, чего вам следует ожидать в дальнейшем, и как именно вы сможете добиться эффекта в своих тренировках.

Помните, что успешность ваших самостоятельных занятий над развитием памяти напрямую зависит от того, насколько вы будете твердыми и целеустремленными в своем желании овладеть программой «Сатори». Наши упражнения — это не приемы мнемотехники, овладев которыми вы сможете запоминать определенный объем информации,

а возможность перевернуть свои привычные представления о мире и приобрести иное, качественно новое восприятие. Естественно, что такая глобальная задача требует ваших определенных усилий и упорства. Поэтому залогом вашего успеха, его обязательным условием станут непрерывность и регулярность тренировок, полнота и систематичность выполнения всех упражнений.

Наша практика показывает, что для каждого человека есть свой единственно верный метод тренировки памяти, и потому какое-то из упражнений может оставить вас на той же ступени освоения программы, а какое-то мощным рывком продвинет вас вперед сразу на несколько ступеней. Только попробовав все предложенные в книге упражнения, вы сможете найти свой путь развития памяти. Не отчаивайтесь, не ленитесь и постоянно тренируйтесь — вот доминанта того, что вам советуют авторы программы «Сатори».

Длительность занятий рассчитана примерно на пять-шесть месяцев. Почему мы говорим «примерно»? Дело в том, что освоение техники развития памяти глубоко индивидуально. Средство и сроки тренировок вы должны будете выбирать самостоятельно. Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы на протяжении всего курса обучения вы смогли заниматься каждый день по 35–40 минут.

Следующим обязательным условием для работы можно считать ваше сознательное освоение упражнений при глубоком понимании сущности выполняемых действий. Не понимая сути рекомендуемых приемов, вы вряд ли сможете эффективно оценить, насколько правильно выполняете те или иные упражнения программы и, соответственно, насколько вы близки к успеху.

Суть нашей методики заключается в том, чтобы обучающийся был «творцом своих изменений». Главное — это ваше участие в целенаправленном изменении тех сложнейших процессов, которые связаны с реализацией программ

умственных действий. Если вы не активны, если вы механически тренируете память, не привлекая к работе ваши мысли и чувства, ничего не получится. Только осознанное отношение к тренировкам, вовлечение в работу высших структур коры головного мозга, обеспечивающих перестройку мышления, поможет вам в развитии вашей памяти.

Последним из основных условий успешности овладения программой «Сатори» является поэтапное наращивание интенсивности выполнения упражнений. Что это значит? Вы можете переходить к следующему упражнению только тогда, когда твердо усвоили предыдущее. Именно так, и никак иначе. Вся программа «Сатори» построена на последовательности наращивания упражнений, поэтому вы не можете начать изучать ее, например, с пятого урока. Стоя на первом этаже, вы не запрыгнете одним махом на второй. Для того чтобы попасть на второй этаж, вам потребуется подняться по лестнице. Программа «Сатори» является лестницей к совершенству вашей памяти, а урок 1 — это первая ее ступенька, урок 2, соответственно, вторая и т. д. Поэтому не торопитесь и постепенно осваивайте урок за уроком, упражнение за упражнением — времени у вас достаточно.

Приступая к работе над упражнениями, вам необходимо иметь некоторые материалы и учесть следующие советы.

Инструмент

Для занятий вам необходимо иметь:

1. Часы с секундной стрелкой или секундомер.
2. Калькулятор для подсчета объемов книг, которые вам потребуется прочитать, и вычисления скорости вашего чтения.

План занятий

Как мы уже упоминали, длительность занятий в совокупности рассчитана примерно на пять-шесть месяцев. Постарайтесь в это время так спланировать свою деятельность,

Урок 1. Введение к урокам тренировки памяти

чтобы никакие другие дела не отвлекали вас от тренировок. Приступая к работе, вы должны быть уверены в том, что сможете работать над упражнениями именно так, как запланировали, и ничто не помешает вам довести занятия до конца. Конечно, трудно спланировать свое будущее на целых полгода вперед, однако учтите, что, если в вашей жизни появились серьезные и мешающие тренировкам проблемы, лучше прервать занятия и начать их заново (с урока 1!) в другое, благоприятное для вас время. Помните, что каждый урок занимает две-три недели интенсивных тренировок. При необходимости вы можете варьировать временем для отработки отдельных упражнений. Однако не забудьте, что общая продолжительность занятий не должна превышать шести месяцев. Исходя из этого срока, вы и планируете свои тренировки, корректируя длительность работы над упражнениями.

Чтобы занятия были более успешными, сделайте следующее:

1. Составьте на бумаге предварительный план, который вы будете неукоснительно соблюдать (в приложении 2 вы найдете примерный план занятий).

2. Заведите личный дневник, в котором вы будете отмечать результаты обучения.

3. На специальном графике фиксируйте результаты скорости чтения контрольных книг (образец графика показан на рис. 8).

4. Для самоконтроля заполняйте специальные бланки (приведены в конце книги): отчет по каждому уроку, а также анализ чтения книги и тесты для проверки образной памяти.

Рабочее место, режим занятий

Заниматься рекомендуется ежедневно по 35–40 минут, желательно в одно и то же время. Постарайтесь сделать так, чтобы никто и ничто не отвлекало вас от занятий.

Ваше рабочее место для тренировок должно быть хорошо и ровно освещено, стол для занятий нужно очистить от посторонних предметов. Читать лучше в положении стоя, поэтому для занятий вам также потребуется пуопитр или любая другая наклонная поверхность типа бюро или конторки.

Чтобы не перенапрягать глаза, делайте небольшие перерывы во время занятий. Хорошо, если перед глазами у вас будет любимая картина или фотография. Во время такого отдыха советуем тренировать глаза, перемещая взгляд вдаль (например, в окно), а затем на передний план.

Так же полезно заниматься несложными физическими упражнениями. Не помешает и спокойная тихая музыка. Настроиться на отдых или занятия и полностью снять возможные психические нагрузки вам помогут комплекс упражнений йоги и сеанс медитации.

Помните, что период освоения программы «Сатори» потребует значительной мобилизации душевных и физических сил. Поэтому для получения желаемых результатов вам следует создать для себя определенные благоприятные условия — рациональный режим дня, полноценный ночной сон и сбалансированное питание.

Что такое медитация

Сеансы медитации, благодаря которым вы научитесь достигать раскрепощения и познания окружающей вас действительности, — это основа программы тренировки памяти.

Итак, что же такое медитация? Медитация — это некое умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние сосредоточенности, углубленности, это путь, ведущий к познанию себя, к свободному творчеству. Человек, правильно практикующий медитацию, путем многочисленных тренировок добивается состояния расслабленности тела, отсутствия любых эмоциональных

проявлений и отрешенности от каких-либо внешних объектов. Основная цель медитации есть вхождение в измененное состояние сознания и достижение озарения (сатори). Именно поэтому авторы программы и дали такое название технике развития и тренировки памяти — «Сатори» (озарение).

С древних времен наши предки использовали ту или другую форму медитации для того, чтобы сконцентрировать разум и волю на поставленной цели, обрести душевный покой и гармонию. Благодаря вековой практике использования медитации мы можем с уверенностью сказать, что медитация является эффективнейшим способом воздействия человека на собственную психику и управления ею. Ведь медитация позволяет достичь творческого вдохновения, гармоничного взаимодействия сознания и подсознания (путем гармонизации работы левого и правого полушарий), повысить работоспособность и самооценку человека, укрепить его нервную систему и улучшить в целом его психическое здоровье.

Почему медитация столь эффективна? Дело в том, что в процессе медитации человек достигает такого состояния расслабленности, при котором его организм, благодаря регуляции различных физиологических процессов, может обмениваться энергией с внешней средой гораздо лучше, чем в обычном состоянии. Почему это так важно? Человек как истинное дитя природы получает энергию для своего развития и раскрепощения именно от окружающей среды. Будучи закрытым, замкнутым в себе, не взаимодействуя с природой, человек не может достичь гармонии с самим собой и миром. Но, используя, например, медитацию в той или иной форме, как проводника общения с природой, человек получает возможность раскрепоститься и почувствовать себя частью окружающего мира. Практика медитации позволяет человеку полнее и глубже ощутить свою неразрывность

с природой, освободить свои потенциальные возможности, раскрепостить творческое «Я» и научиться лучше понимать других людей.

Программа «Сатори» поможет вам достичь состояния внутреннего подъема и озарения, при котором легко решаются любые трудные задачи. Если вы хотите овладеть техникой быстрого чтения и вступить на путь самопознания, вам следует научиться входить в медитативное состояние. Следуя рекомендациям этой книги, вы шаг за шагом сможете вызывать это состояние вдохновения сознательно и именно в то время, когда вам это необходимо. Основой для вхождения в это состояние в программе «Сатори» служат:

- сеанс медитации 1 с текстом в сопровождении медитативной музыки;
- сеанс медитации 2 — музыка без текста с использованием медитативной диаграммы «Мандала»;
- медитация при чтении текста сеанса медитации (см. приложение 4);
- медитация на медитативных текстах 1–5 (см. приложение 1).

Вы можете проводить медитацию и без музыкальной записи сеанса. Для этого вам необходимо входить в медитативное состояние, созерцая медитативную диаграмму «Мандала» (см. цв. вкл.).

Техника медитации в программе «Сатори»

В качестве объекта для медитации в программе «Сатори» используется медитативная диаграмма «Мандала». В буддизме *мандалой* называется живописное или графическое изображение схемы Вселенной, которая является своеобразным пантеоном буддийских святых. На санскрите слово «мандала» имеет значение «платформа мироздания».

Мандала как инструмент для медитации.

Символика мандалы

Издревле известно, что формы, цвета и движения оказывают на людей различное психическое воздействие.

На рисунке 1 изображены различные иконические геометрические фигуры, различающиеся по степени иллюзии излучения энергии и составляющие структуру мандалы. Являясь священными для многих религий мира, эти иконические геометрические фигуры используются в различных религиозных обрядах в качестве объектов концентрации внимания.

Ученые считают, что воздействие геометрических фигур на человека можно объяснить вызовом их специфических сигналов в мышцах глаз и зрительном анализаторе. Глаз абсолютно рефлекторно следит за контурами изображения, сокращая глазодвигательные мышцы на местах излома линий фигуры (в данный момент происходит выработка соответствующих резко меняющихся нервных сигналов). При взгляде на плавные линии в глазодвигательных мышцах нарастают сокращения. Таким образом у нас тренируются органы зрения и зрительный анализатор.

В основе практики медитации на мандале лежит оперирование формой и цветом. Основная цель медитации — психическое воздействие на человека. Графическое изображение мандалы гармонично и имеет центр симметрии. Так как в эстетическом плане изображение приятно человеческому

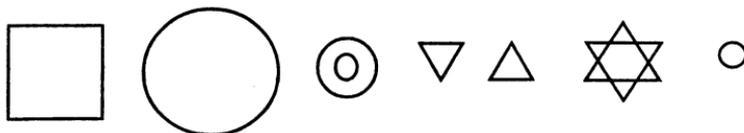


Рис. 1. Структура мандалы

глазу, медитирующий невольно концентрирует на нем свой взгляд.

В буддизме считается, что мандала — модель Вселенной, которая включает в себя все существующее: и землю, и воздух, и воду, и огонь, и эфир (небесное пространство). Таким образом, получается, что медитируя на мандале, человек включает в работу все существующие в природе стихии и проявляет свое истинное назначение — служить связующим звеном между земным миром и космическим сознанием.

Разберем отдельные элементы графического изображения мандалы.

1. Квадрат — символ Земли.

Относительно человека Земля символизирует сознание, которое содержит мысленные образы. Являясь фундаментом мандалы, прообразом Земли, квадрат повторяется в мандале шесть раз (четыре черных, общий черно-зеленый контур и один красный квадрат).

2. Большой синий круг — символ воздуха.

Относительно человека воздух (ветер) есть обретение образами чувственных форм сущего.

3. Два треугольника (белый и желтый).

Вершины треугольников олицетворяют языки пламени. Относительно человека огонь несет символ алгоритма проявления образов в виде языков пламени.

4. Белая точка в центре мандалы — символ небесного пространства (эфира).

Относительно человека эфир символизирует полное растворение медитирующего человека в мандале (объекте медитации).

Техника медитации в программе «Сатори» («ТМ-Сатори») предполагает использование чтения текста сеанса медитации (приложение 4) и одновременного восприятия медитативной музыки. Таким образом, в программе «Сатори» через мандалу задействуются визуальный и слуховой каналы восприятия. Слова и музыка являются своеобразными каналами восстановления жизненной энергии, благотворно воздействуют на самочувствие человека, снимают усталость, успокаивают нервную систему. Приятная музыка, завораживающий голос диктора и созерцание мандалы освобождают сознание от посторонних мыслей. Вы расслабляетесь и получаете возможность реализовать резервные возможности психики. Если вы работаете без кассеты с записью сеансов медитации и читаете текст из приложения 4 вслух или про себя, одновременно с этим созерцая мандалу, то вы можете использовать как фон спокойную, классическую музыку Скрябина, Чайковского или любую другую.

«ТМ-Сатори», техника выполнения

Будьте внимательны к выполнению рекомендаций по «ТМ-Сатори», от этого зависят ваши будущие успехи.

Выберите спокойное, приятное для глаз, тихое место для медитации, такое, где вам никто и ничто не мешает: ни ваши домочадцы, ни звук телефона, ни посторонние шумы на улице и пр. Вы должны быть твердо уверены в том, что ваш покой никоим образом не будет нарушен. С внешней стороны двери комнаты, предназначенной для медитации, вы можете повесить плакат:

ПРОШУ НЕ ВХОДИТЬ И НЕ ШУМЕТЬ,
Я МЕДИТИРУЮ
с..... до.....