

UNITED WISDOM

Рассеянное внимание: как увидеть условия, в которых я думаю

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I45 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Рассеянное внимание: как увидеть условия, в которых я думаю

Эпиграф

Неустойчивая мысль

«Дхаммапада», III, 33. Перевод F. Max Müller, Project Gutenberg, eBook #2017, отображённая строка 124; собственный перевод короткого фрагмента. Печатная редакция и страница этой электронной копии не установлены. Религиозное описание не является диагнозом или обещанием результата упражнения.

О чём эта статья

Человек открывает заметки к книге. Он собирался выбрать один отрывок и записать вопрос для встречи читателей. Через некоторое время на экране уже другая вкладка. Там расписание поездки, потом переписка о завтрашнем ужине. Книга остаётся открытой, но вопрос не появился. Первое объяснение приходит быстро: опять не сумел сосредоточиться. Оно кажется знакомым и потому окончательным. Между тем оно почти ничего не сообщает о том, что происходило. Был ли выбран отрывок? Пришло ли сообщение? Сам ли человек решил проверить время? В какой момент исходная задача перестала определять следующий шаг?

Рассеянность часто называют одним словом, хотя за ним могут скрываться разные события. В одном случае внешняя просьба действительно стала важнее. В другом чтение продолжалось, но смысл абзаца ускользнул. В третьем человек добровольно отвлёкся на приятное воспоминание. В четвёртом обнаружил, что долго думает о разговоре, который ещё не состоялся. Эти описания не устанавливают причину и не ранжируют людей. Они только возвращают предмет наблюдения: конкретное занятие, замеченный уход от него и обстоятельства, которые доступны памяти сейчас. Не всё, что названо отвлечением, было ошибкой или произошло одинаково.

Мы попробуем увидеть условия одного такого случая, не сводя всё к воле и не подменяя наблюдение новым обвинением среды. Историческая психология, буддийский текст и современный обзор дают разные языки вопроса. Они не составляют единую теорию мозга и не подтверждают наше бытовое упражнение. Задача статьи скромнее: отделить факт, собственное толкование и ближайшее решение. Можно закончить с более точной записью, даже если сосредоточение не стало устойчивым, все причины не найдены и

первоначальный план пришлось изменить. Доступное описание полезно тем, что позволяет обсуждать именно его, сохраняя неизвестное неизвестным.

I. Сначала восстановить предмет занятия

Вернёмся к заметкам. Формулировка «почитать книгу» оставляет много допустимых действий. Можно просмотреть содержание, перечитать знакомую главу, выбрать тему, сверить перевод. Если человек не обозначил, какое из них ему нужно сейчас, всякое движение по страницам может выглядеть одновременно работой и уходом от работы. Это не доказательство слабого внимания. Возможно, исходный предмет был слишком широк для последующей проверки. Назвать ближайшее действие — значит уточнить, что именно можно было продолжить или прервать. В нашей сцене это выбор одного отрывка и запись вопроса к нему, а не освоение всей книги за вечер.

Слово «должен» тоже не определяет предмет. Человек может требовать от себя долго сидеть за столом, не зная, по какому признаку занятие закончено. Тогда закрытая вкладка воспринимается как поражение, хотя нужный вопрос уже записан. Или наоборот: проведённое время объявляется успехом, хотя записанный вопрос относится к другой главе. Для наблюдения лучше отдельно назвать желаемый результат и то, что фактически осталось. Требование непрерывно выглядеть занятым не заменяет содержание задачи. Внимание к книге имеет смысл относительно выбранного чтения, а не относительно красивого образа человека, который никогда не отводит глаз от страницы.

Условия задачи включают доступность материала. Если нужная глава находится в другом издании, отсутствие заметки может быть связано с поиском, а не с уходом от чтения. Если человек не понимает термин, возвращение к предыдущей странице относится к работе. Не каждое изменение направления требует названия «отвлечение». Можно уточнить: я искал пояснение, проверял ссылку или занялся другим вопросом. Эти различия не оправдывают любой пропуск. Они дают возможность обсуждать реальную последовательность действий и принять соразмерное решение. Иногда ближайший шаг — найти нужный текст, а не заставить себя усерднее читать тот, который не отвечает выбранной задаче.

Есть и различие между записью вопроса и качеством выбранного вопроса. Можно быстро написать предложение, не связанное с отрывком, и назвать задачу выполненной. Можно долго искать точное место, ещё не имея готовой строки. Непрерывность занятия сама по себе не проверяет его содержание. Если результат нужен для обсуждения, полезно посмотреть, действительно ли вопрос относится к тексту и понятен без личного объяснения автора. Это проверка подготовленного материала, а не измерение внутреннего внимания. Она может обнаружить конкретную ошибку, даже когда человек

переживал работу как сосредоточенную, или подтвердить подходящий результат после нескольких перерывов.

II. Уход от задачи не всегда начинается одинаково

В нашей сцене возможны несколько последовательностей. Человек заметил новое сообщение и решил ответить, поскольку вопрос требовал уточнения сегодня. Он сам открыл расписание, чтобы проверить завтра, и оставил чтение. Он продолжал смотреть на страницу, но позже обнаружил, что мысленно спорит с участником будущей встречи. Во всех случаях вопрос к книге ещё не появился. Однако одинаковый незавершённый результат не делает последовательности одинаковыми. Для первой нужны сведения о полученной просьбе, для второй — о принятом решении, для третьей — о том, что удалось заметить позже. Часть промежутка может остаться неизвестной.

Если переход был намеренным, можно назвать его решение и основание. Это не обязательство оправдать каждую мысль. Достаточно различить: я выбрал другое занятие или обнаружил себя уже в нём. Если момент перехода не запомнился, не требуется сочинять его задним числом. Память о конечной вкладке ещё не является записью всей последовательности. Можно сохранить честную фразу: я заметил уход, когда уже проверял расписание, как начал — не помню. Такая запись не устанавливает причину, но не превращает пробел в доказательство бессознательного саботажа, скрытого желания или полного отсутствия управления собой.

Намеренный переход может соответствовать обстоятельствам или требовать исправления. Если человек согласился ответить на срочный организационный вопрос, чтение отложено по понятному делу. Если обещал прислать свой вопрос и решил заняться другим, обещание остаётся отдельным предметом ответственности. Название внимания не снимает этих различий. Можно выбрать другое занятие, сообщить об изменении срока и признать невыполненное. Можно вернуться к книге. Ни один вариант не требует считать всю личность рассеянной. Уточнение события оставляет место для действия именно потому, что не пытается вывести из одного вечера окончательный ответ о характере человека.

III. Условия наблюдаемы не в одинаковой степени

Открытые вкладки, выбранный текст и полученное сообщение можно описать достаточно конкретно. Собственную усталость, беспокойство или интерес человек обозначает по доступному переживанию. Его предположение о том, почему мысль ушла, имеет другой статус. Если расписание было открыто после трудного абзаца, это ещё не доказывает, что именно трудность вызвала переход. В промежутке могли существовать другие обстоятельства. Для небольшой записи не нужен полный перечень причин. Полезнее разделить то, что видно или помнится, то, что сообщается о своём состоянии, и то, что предлагается как объяснение. Эти сведения можно сохранить рядом, не уравнивая их достоверность.

Среда не ограничивается шумом комнаты. В неё входят доступные материалы, порядок просьб, используемый язык, понятность задания, возможность оставить незавершённый вопрос и отношения с людьми, которые ожидают ответа. Мы перечисляем предметы для рассмотрения, а не доказанные причины рассеянности. В конкретной сцене некоторые окажутся существенными, некоторые — неизвестными, другие — не относящимися к выбранному действию. Можно обнаружить, что заметки открыты в старой версии, но не знать, влияло ли это на уход мысли. Сам факт наличия условия и его предполагаемое действие не должны сливаться в одном уверенном объяснении.

Особенно легко объявить причиной то, что удобно изменить. Телефон виден, поэтому он получает всю ответственность. Но человек мог открыть расписание самостоятельно, когда телефон молчал. Или наоборот: желание винить себя мешает заметить настоящую просьбу, требовавшую ответа. Наблюдение не обязано заранее выбирать виноватого. Если сведений недостаточно, можно назвать условие и предложить ограниченную проверку в будущем. Важно сохранить различие между наблюдённым сочетанием и причинным выводом. Удаление одного предмета из комнаты тоже не доказывает, что найдена единственная причина: после изменения сохраняются другие обстоятельства, а следующий случай не будет точной копией предыдущего.

Полезно различить также то, что было доступно в момент занятия, и то, что стало известно после него. Человек может вечером узнать, что сообщение не требовало немедленного ответа. Это новое сведение, но оно не означает, что прежнее решение принималось с тем же знанием. Можно оценить результат и изменить способ уточнения срочности на будущее. Не нужно переписывать прошлую сцену так, будто все её условия заранее были очевидны. Такое различие сохраняет ответственность за конкретный выбор, не требуя считать любое последующее уточнение доказательством изначально намеренной ошибки или полного понимания ситуации в момент перехода.

IV. Уильям Джеймс: выбор внутри переживания

В начале главы XI «Принципов психологии» Уильям Джеймс обсуждает избирательность внимания: присутствующее перед чувствами не равно всему, что становится замеченным опытом. Это исторический психологический текст, а не современная проверка нашей записи. Прочитана выбранная начальная часть главы электронной копии тома I с титульной датой 1918 и предисловием 1890, не всё произведение. Его описания интереса и рассеянного состояния помогают поставить вопрос о выделяемом предмете. Они не устанавливают, что авторская теория объясняет каждый сегодняшний случай, а ссылки на исследования внутри книги не означают, что мы прочитали и воспроизвели эти исследования.

Применение к сцене с книгой — наше редакционное рассуждение. Перед человеком могут существовать несколько доступных предметов: абзац, сообщение, план поездки, собственная мысль о встрече. Когда один из них оказывается в центре, другие не обязательно исчезают из жизни или перестают иметь значение. Это позволяет спросить, какой предмет был замечен, без требования охватить всё сразу. Вопрос не доказывает, что каждое такое выделение свободно выбрано. Можно помнить направление мысли и не знать, почему оно изменилось. Можно обнаружить важную тему и решить вернуться к ней позже, не объявляя её присутствие нарушением внутреннего порядка.

Историческое описание не следует превращать в команду считать интерес полностью управляемым. Человек может хотеть читать и всё же не удерживать выбранное занятие так, как планировал. Он может заинтересоваться другим, не перестав ценить книгу. Наша запись допускает оба сообщения. Если наблюдение помогает уточнить ближайшее действие, его можно использовать в этом размере. Если оно превращается в требование объяснить каждую перемену сознания, можно остановиться. Вопрос о выделенном предмете не даёт полного доступа к механизмам внимания и не служит мерой моральной ценности того, кто не смог закончить заметку в определённый вечер.

V. «Дхаммапада»: образ неустойчивой мысли

В выбранной главе III «Дхаммапады», в переводе Макса Мюллера, движение мысли описывается в религиозном языке заботы о направлении ума. Прочитаны стихи 33–43 и атрибуция этой электронной копии, не весь канон или исторические основания его составления. Стих 33 сопоставляет направление мысли с работой изготовителя стрел. Мы сохраняем жанр наставления и образ, не называя текст экспериментом об отвлекающих уведомлениях. Буддийские цели и понятия этой главы не превращаются автоматически в современную рабочую задачу, клиническую норму или требование одинаково сосредоточиваться каждому человеку в любых условиях.

Для нашей сцены образ можно использовать как вопрос о направлении занятия. Куда сейчас относится выбранное действие: к книге, организационной просьбе или другой теме? Это не заявление, что читатель принимает религиозную программу текста. Он может рассмотреть сравнение, сохраняя собственную позицию. Может не использовать его вовсе. Редакционное сопоставление не устанавливает исторического влияния на Джеймса или полного согласия между традициями. Здесь разные источники остаются разными: один предлагает психологическое описание своей эпохи, другой — религиозное наставление. Их соседство позволяет задавать вопросы, но не даёт права складывать все утверждения в единую доказанную теорию.

Неустойчивость мысли не следует переводить в повседневный приговор человеку. Если вопрос к книге не записан, это конкретный незавершённый результат. Он не доказывает духовной неполноценности, не сообщает диагноз и не устанавливает отношение ко всем людям. Можно признать неудобство, исправить договорённость и продолжить чтение в подходящем объёме. Можно отложить его. Уважение к историческому тексту включает возможность различать его утверждения и наши сегодняшние решения. Мы не обещаем религиозных достижений от заметки и не требуем считать обычную необходимость отвлечься на другого человека препятствием, которое всегда нужно устранить.

VI. Современное различение и предел доступного чтения

Paul Seli, Evan F. Risko, Daniel Smilek и Daniel L. Schacter в обзоре 2016 года различают уход мысли от задачи с намерением и без него. Прочитаны полная аннотация PubMed, библиографическая карточка и подписи к рисункам, не полный обзор, методы исходных работ или изображения. Это позволяет сохранить различение, но не вывести причину конкретного вечера. Обзор не является испытанием нашего упражнения. Мы не переносим из подписей численные результаты, мозговые объяснения, диагностические связи или готовую оценку читателя. Доступный объём чтения обозначен в источниках; недоступный полный текст не представлен как прочитанный.

Бытовое применение снова принадлежит редакции. Можно спросить себя, было ли решение временно оставить чтение, или уход обнаружен позднее. Ответ может быть неясным. Мы не создаём исследовательскую категорию по одной записи и не измеряем частоту состояния. Если в течение вечера встречаются разные варианты, не требуется выбрать единственный тип человека. Важнее указать, о каком моменте идёт речь. Самонаблюдение в обычной ситуации и специальные исследовательские задания имеют разные условия. Наша запись не воспроизводит их метод, не подтверждает лабораторный результат и не предназначена для получения психологического показателя или клинического заключения.

Различение намерения не устанавливает ценность содержания мысли. Можно намеренно уйти к неподходящему занятию, а случайно заметить существенный вопрос. Можно добровольно обдумать поездку и затем честно изменить срок чтения. Можно вернуться к странице без нового открытия. Такие возможности описывают редакционные варианты, не статистику их распространённости. Полезный вопрос относится к результату и выбранной ответственности: что теперь известно, что ещё требуется, кому нужен ответ? Смысл следующего действия определяется этими обстоятельствами. Он не зависит от того, удалось ли человеку присвоить пережитому промежутку красивое научное название или отнести себя к желаемой группе.

VII. Наблюдение не должно занимать место чтения

Можно начать следить за каждым уходом мысли и обнаружить, что вечер целиком занят записями о внимании. Тогда первоначальный вопрос к книге исчезает уже по другой причине: предмет занятия изменён самим наблюдением. Это не обязательно плохо, если человек сознательно выбрал другую задачу. Но если он всё ещё считает, что готовит заметку, важно назвать перемену. Наша практика не требует непрерывного контроля. Достаточно одного доступного случая, который уже замечен. Нет необходимости ловить каждую мысль, восстанавливать все промежутки или вести постоянный журнал, чтобы получить право закончить обычное чтение и перейти к своим делам.

Запись может быть очень небольшой: я выбирал отрывок, заметил себя в расписании, момент перехода не помню, вопрос пока не готов. В ней нет исчерпывающего объяснения, зато предметы не смешаны. Если нужен следующий шаг, можно вернуться к выбранной странице или сообщить о переносе встречи. Не требуется сначала достичь идеальной точности внутреннего рассказа. Неизвестное не блокирует всякое действие. Оно только ограничивает те выводы, которые мы можем сделать о случившемся. Иногда достаточно признать, что в этот раз материала для уверенного объяснения нет, и не требовать нового самонаблюдения ради заполнения каждого пробела.

Нет обязанности показывать личную запись другим. Она не становится отчётом о благонадёжности, доказательством усердия или условием участия в встрече. Другим можно сообщить относящийся к делу результат: вопрос готов, требуется уточнение или выбран другой срок. Их внимание тоже не следует проверять тайно по скорости ответа и количеству открытых вкладок. Подходящий общий формат требует согласия и понятного предмета. Если трудности регулярно существенно мешают повседневной жизни, можно обратиться за подходящей помощью; статья не определяет их причину или диагноз. Не нужно завершать упражнение прежде, чем искать поддержку или прекращать неудобное наблюдение.

Для сравнения не обязательно сохранять содержание личной мысли. Иногда достаточно отметить, что внимание ушло к другой теме, не раскрывая подробностей семейного разговора или чужого сообщения. Если записи предполагается передавать, можно заранее выбрать минимальные сведения о задаче и результате. Чужой текст не становится нашим материалом для публикации только потому, что отвлёк нас от книги. Рассказ о собственной последовательности действий не требует копировать переписку, указывать людей или приписывать им намерения. Такая граница оставляет наблюдение личным и позволяет обсуждать подходящий способ организации чтения без неоправданного расширения доступа к чужой жизни.

VIII. Ответственность сохраняется при нескольких объяснениях

Предположим, вопрос к книге нужен другому человеку для подготовки встречи. Неясная причина отвлечения не отменяет этого обстоятельства. Можно сказать, что заметка ещё не готова, и назвать доступный срок, если его действительно можно обещать. Можно отказаться от неподходящего обязательства. Не требуется объяснять чужому человеку весь внутренний промежуток. Важна достоверность сообщаемого результата. Сведения о собственном внимании не дают права считать, что адресат автоматически согласен ждать или что его работа перестала зависеть от нашей. Личная запись и совместная договорённость связаны, но у каждой остаётся свой предмет проверки и собственные последствия.

При этом ответственность не равна требованию действовать в любых условиях. Материал может быть недоступен, срок нереалистичен, а другая просьба действительно важна. Можно обозначить ограничение и предложить иной формат. Смысл наблюдения — увидеть доступное решение, а не объявить любое затруднение отговоркой. Если условия были неподходящими, это не стирает уже возникших последствий для других. Их можно обсуждать отдельно. Если человек ошибся в выборе следующего занятия, это не запрещает учитывать среду и нагрузку. Несколько объяснений могут оставаться возможными, пока конкретное невыполненное действие названо достаточно ясно для соразмерного исправления.

Не стоит устраивать себе опасные или унизительные проверки, чтобы доказать способность сосредоточиваться. Можно выбирать обычное безопасное занятие и не расширять наблюдение за его пределы. Если другим требуется тишина, это предмет договорённости, а не повод измерять их послушание. Если самому нужен перерыв, можно назвать его как выбранное действие, не маскируя под чтение. Честное описание не гарантирует приятного разговора, но позволяет обсуждать фактические условия.

Никто не обязан раскрывать личные переживания, принимать религиозный язык статьи или продолжать упражнение, чтобы считаться ответственным участником общей работы.

IX. Итог имеет размер выбранного случая

В конце нашего вечера возможны разные результаты. Один вопрос записан и проверен по выбранному отрывку. Вопрос пока не готов, зато понятен ближайший поиск. Человек решил перенести чтение и сообщил об этом участнику встречи. Или запись закончена без найденного объяснения. Ни один такой итог не доказывает, что внимание теперь исправлено навсегда. Он сообщает результат определённого действия. Можно проверить текст вопроса, наличие нужного материала или фактическую отправку сообщения. Внутреннее чувство ясности не заменяет эти проверки, а наличие заметки о рассеянности не означает, что исходная задача уже выполнена.

Следующий случай можно рассмотреть, если это полезно и подходит по объёму. Но сравнение двух вечеров не делает их условия одинаковыми и не устанавливает единственную причину различия. Можно отметить, что в одном было меньше просьб, в другом — более понятный текст. Это наблюдённое различие, а не доказательство закона для всех людей. Не требуется бесконечно накапливать записи, чтобы наконец получить окончательный ответ о себе. Достаточно обозначить границу знания: в этих обстоятельствах я видел такую последовательность, относительно других пока не знаю. Такая формулировка сохраняет возможность пересмотреть вывод при появлении новых сведений.

Увидеть условия внимания — значит вернуть обычному событию достаточно подробности для выбора. Человек остаётся свободным ценить книгу, замечать другое, отвечать людям, менять план и признавать невыполненное. Эти возможности существуют вместе с ограничениями, которые не обязательно удаётся устранить. Внимательность к одному случаю не должна становиться новым требованием постоянно доказывать внимательность. Можно закончить, когда предмет понятен, ближайшее действие выбрано или честно обозначено неизвестное. Иногда именно такой небольшой конец позволяет снова иметь дело с книгой, разговором или отдыхом, вместо бесконечного суда над способом, которым в этот день двигалась мысль.

Вопрос к книге тоже может измениться после возвращения. Это не обязательно утрата первоначального замысла: обнаруженный отрывок мог потребовать другого вопроса. Чтобы оценить изменение, нужен сам текст и выбранная цель встречи, а не только история внимания автора. Можно сохранить прежний вариант как черновик и обозначить новый как проверенный по определённой странице. Можно признать, что вопрос ещё слишком общий. Уточнение результата завершает работу там, где это действительно

возможно. Оно не делает весь вечер идеальным, но помогает перестать оценивать его исключительно по тому, удалось ли читать без единого ухода к другой теме.

Что это значит на практике

Если формат подходит, выберите один уже замеченный обычный случай. Назовите занятие, предполагаемый небольшой результат и то, где вы обнаружили своё внимание позже. Отдельно запишите доступные обстоятельства, сообщение о собственном состоянии и предположение о причине. Если переход был выбран, можно назвать решение; если не запомнился, сохраните пробел. Это добровольная редакционная запись, не терапия, эксперимент, диагностика или тест воли. Она не обещает роста продуктивности, исчезновения отвлечений или религиозных достижений. Нет обязанности наблюдать каждую мысль, применять научные категории к себе или продолжать неподходящий формат ради полного рассказа.

Посмотрите, что требуется сейчас: вернуться к одному отрывку, найти материал, изменить план, сообщить относящийся к делу срок или закончить запись. Проверяйте выбранное действие отдельно от внутреннего впечатления. Подготовленный вопрос ещё не проверен по книге; приготовленное сообщение ещё не отправлено; отправленное не устанавливает чужого согласия. Сохраняйте приватность и не проверяйте других тайно. Можно остановиться, когда ближайший шаг понятен, неизвестное обозначено или наблюдение мешает исходному занятию. Небольшой результат относится к этому случаю. Он не устанавливает причину всех будущих трудностей и не требует общего приговора себе, среде или людям вокруг.

Ключевая цитата

> *Ум овладевает*

William James, The Principles of Psychology, I, XI. Henry Holt, 1918, Project Gutenberg, eBook #57628, отображённая строка 3596, печатные страницы 403–404. Собственный перевод короткого английского фрагмента о внимании; здесь ум выступает действующим началом, а не объектом обещанного полного контроля. Это историческое определение, не современный нейрофизиологический результат.

Связи между традициями

Джеймс предлагает рассмотреть выделенный предмет переживания, выбранные стихи «Дхаммапады» — религиозный язык направления мысли. Современный обзор сохраняет различие намеренности. Наше сопоставление редакционное: оно не устанавливает исторического влияния, общей теории, единой меры мудрости или согласия всех традиций. Отдельно остаются историческое описание, религиозное наставление, доступное изложение исследований и обычная запись читателя. Ни один источник не сообщает причины нашего конкретного случая, чужого состояния или согласия. Собственная проверка текста и совместного результата имеет свой предмет; бытовое упражнение не представлено как испытанная программа исходных авторов.

Первоисточники

1. William James, The Principles of Psychology, volume I, chapter XI. Henry Holt and Company, 1918 по титулу, предисловие 1890. Прочитаны атрибуция, предисловие, содержание и выбранное начало главы XI, не всё произведение/исходные исследования. Историческое психологическое описание; международные права UNKNOWN, полного импорта нет. Общее произведение объединяет тома и альтернативные копии для бюджета цитат.

2. Dhammapada, chapter III, 33–43, F. Max Müller, Project Gutenberg, eBook #2017. Прочитаны атрибуция и вся выбранная глава, не весь канон; печатная редакция/страница не установлены. Религиозный текст, не эксперимент/диагноз; личное историческое произнесение не установлено. Международные права UNKNOWN, полного импорта нет.

3. Paul Seli, Evan F. Risko, Daniel Smilek, Daniel L. Schacter, Mind-Wandering With and Without Intention, Trends in Cognitive Sciences, 2016,20(8):605–617, DOI 10.1016/j.tics.2016.05.010. Прочитаны полная аннотация, библиографическая карточка и подписи к рисункам, не полный обзор/методы/изображения/исходные исследования. ©2016 Elsevier, all rights reserved по карточке; открытая лицензия не установлена. Ограниченное редакционное изложение и ссылка, без полного импорта и прямых научных цитат; клинические и численные выводы не перенесены.

Теги

внимание, рассеянность, условия, мысль, чтение, задача, результат, наблюдение, намерение, отвлечение, среда, нагрузка, интерес, память, неизвестное, объяснение, причинность, Уильям Джеймс, Дхаммапада, Мюллер, Seli, Risko, Smilek, Schacter, обзор, приватность, согласие, ответственность, границы, United Wisdom

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh.

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki.