

UNITED WISDOM

Доброта к себе и сохранение обещания

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-13-N02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Доброта к себе и сохранение обещания

Эпиграф

«Добрая воля» — собственный перевод фрагмента «a good will», Иммануил Кант, «Основоположение к метафизике нравов», раздел I, перевод Thomas Kingsmill Abbott. Текст. Нравственный термин не отождествляется с приятным настроением.

О чём эта статья

Человек обещал другу помочь с переездом, но к концу недели понял, что сил меньше, чем он рассчитывал. Одно внутреннее требование велит приехать любой ценой: иначе ты ненадёжный. Другое предлагает ничего не объяснять, потому что нужно беречь себя. Между ними исчезает сам друг, который планирует день и рассчитывает на помощь. Как сохранить доброту к собственной трудности и одновременно не потерять обещание?

Статья рассматривает обещание как конкретную связь между словами, возможностями и чужим планом. Доброта означает неунижающее отношение к себе; она не свидетельствует автоматически ни об исполнении, ни об отмене обязательства. Мы сопоставим нравственный вопрос Канта, буддийскую доброжелательность и исследовательское различение намерения и способа действия. Каждый источник сохраняет свою область. Примеры условные, практика редакционная. Здесь нет универсального решения для всякого долга: важны содержание обещанного, последствия, доступные действия и право другого человека участвовать в изменении договорённости.

I. Обещание имеет предмет, а не только хороший образ автора

В условной сцене сначала нужно восстановить обещанное. Помочь весь день или привезти вещи? Приехать к определённому часу или сообщить время позже? Быть единственным помощником или одним из нескольких? Точность не нужна для поиска удобной лазейки. Она нужна, чтобы понять, на какой результат друг действительно рассчитывает. Общее намерение быть хорошим другом не сообщает ни объёма помощи, ни последствий её отсутствия.

@andrey.zarinsh @ilkutki

Если формулировка была расплывчатой, неопределённость следует признать. Человек мог подразумевать час, друг — весь день. Нельзя задним числом объявить собственное подразумеваемое единственной договорённостью. Можно уточнить и увидеть, где ожидания разошлись. Такое рассмотрение не требует установить виновника каждого недопонимания. Оно позволяет перейти к реальному плану, пока ещё остаётся время изменить его без лишней спешки и скрытых переносов на других.

Образ надёжного человека может поддерживать исполнение, но легко занимает место предмета. Тогда человек думает прежде всего, как не выглядеть плохим, и откладывает сообщение о трудности. Чем позже сообщение, тем меньше у друга возможностей. Внутренне автор обещания много переживает об ответственности, а внешне другой получает неопределённость. Поэтому первый вопрос полезно сделать адресным: какая информация нужна этому человеку сейчас, чтобы он мог действовать?

Само обещание также не должно расти без новых слов. Если вы согласились отвезти коробки, это не обязательно означает обязанность разобрать всю квартиру и отменить следующее утро. Но если новые обстоятельства делают прежний объём недостаточным, их можно обсудить. Граница защищает точность обеих сторон. Она не даёт права игнорировать очевидную зависимость общей работы, как и чужая потребность не создаёт автоматически бесконечное обязательство автора.

II. Поддержка относится к человеку, исполнение — к действию

Фраза о доброте к себе отвечает на вопрос, как обращаться с собственной трудностью. Проверка обещания отвечает на вопрос, что произойдёт с договорённостью. Они связаны, но не взаимозаменяемы. Можно признать усталость и исполнить посильную часть. Можно признать усталость и договориться о замене. Можно говорить очень мягко и ничего не сделать. Тон сам по себе не устанавливает статус обязательства и не меняет чужой план.

В сцене с переездом полезно сказать себе: я рассчитывал на больший ресурс, сейчас его меньше; мне неприятно сообщать это, но я могу сделать сообщение точным. Такая поддержка не объявляет друга требовательным или несправедливым. Она готовит разговор о собственных возможностях. Если сразу решить, что любое ожидание от меня жестоко, доброта станет приговором другому человеку. Его реальная позиция ещё неизвестна и нуждается в самостоятельном рассмотрении.

Не требуется сначала почувствовать спокойствие. Можно испытывать неловкость и всё же сообщить, что помощь доступна только два часа. Но сообщение не равно согласованной новой договорённости. Друг может сказать, что этого недостаточно,

предложить иной вариант или выразить разочарование. Поддержка нужна и для того, чтобы услышать ответ без требования немедленно утешить автора. Неприятная реакция не обязательно означает нападение на достоинство и не обязательно отменяет границу возможностей.

Если человек действительно не может выполнить обещанное, унижение не создаст недостающую силу. Однако прекращение унижения не создаст решение автоматически. Между ними остаётся работа: назвать ограничение, узнать последствия, предложить доступное, не обещать за других. Статья рассматривает именно эту промежуточную работу. Её нельзя заменить ни суровым внутренним приказом, ни общим лозунгом заботы, потому что у каждой конкретной ситуации есть детали, которых лозунг не содержит.

III. Нравственный вопрос не совпадает с выгодой избежать неудобства

В разделе I «Основоположения» Кант рассматривает обещание, данное с намерением не исполнять, и отличает нравственный вопрос от осторожного расчёта последствий для себя. Это философский довод о долге, не эксперимент о мотивации. Мы заимствуем ограниченный вопрос: использую ли я слова обещания, чтобы другой сейчас поверил, хотя уже не собираюсь действовать? Изменившаяся возможность отдельно рассматривается в нашей сцене и не объявляется тем же случаем. [S1]

Различие защищает от удобной подмены. Человек может заранее знать, что не приедет, но написать, что всё в силе, лишь бы не слышать разочарования сегодня. В таком случае сообщение ухудшает способность друга планировать. Сострадание к собственному страху разговора не делает ложную информацию точной. Можно признать страх и искать посильный честный способ сообщить, не требуя, чтобы неприятная задача прежде перестала быть неприятной.

Однако обещание иногда дано искренне, а обстоятельства действительно изменились. Тогда нельзя автоматически объяснять невозможность скрытым обманом. Нужно узнать, что произошло, когда стало известно и какие варианты остались. Если человек заболел или возникло неожиданное обязательство, содержание разговора будет иным, чем при сознательном избегании. Эти примеры не предлагают медицинской оценки; они показывают необходимость не назначать единую нравственную историю всем нарушениям срока и объёма.

Не надо также превращать философский термин в голос внутреннего надзирателя. Можно признать серьёзность обещания и всё же рассмотреть его содержание критически. Некоторые обещания были слишком широкими, получены под давлением

или требуют недопустимого действия. Их нельзя сохранить одним приказом быть верным всегда. Статья не решает такие случаи за читателя. Она сохраняет главный вопрос честности: другой должен получить реальную информацию о доступном действии, а не красивую видимость сохранённого согласия.

IV. Намерение нуждается в месте и времени

В работе Peter Gollwitzer 1999 года намерение цели отличается от намерения её осуществления: последнее связывает ожидаемую ситуацию с конкретным ответом. Прочитаны abstract и выбранное определение, не вся статья. Исследовательское различение помогает сформулировать вопрос о плане, но не гарантирует исполнение отдельного обещания и не устанавливает его нравственную ценность. Наши дальнейшие примеры и проверка — редакционные. [S2]

Вернёмся к переезду. Общее намерение помочь не сообщает, когда человек выйдет, что привезёт и кому позвонит при задержке. Можно назвать доступную последовательность: утром проверю время, к согласованному часу привезу тележку, если дорога задержит, сразу сообщу. Не требуется сложная система для каждого дружеского дела. Достаточно, чтобы план отвечал на известное препятствие и не зависел целиком от появления удачного внутреннего состояния в последнюю минуту.

К конкретному ответу нужно подобрать реальный сигнал. «Когда стану достаточно собранным» не наблюдается другим и может откладываться бесконечно. «После завтрака отправлю сообщение» понятнее, если завтрак действительно есть в этом дне. Но и такой сигнал не волшебный. Он может не возникнуть, сообщение может требовать недостающих сведений, внимание может уйти к другой задаче. Результат проверяется по действию, а не по красоте формулировки плана.

Иногда план помогает увидеть, что обещание уже невозможно. Дорога занимает больше времени, машина недоступна, два обязательства пересекаются. Это полезная информация до дня события. Доброта к себе позволяет признать расчёт без нового обвинения за неправильный прежний прогноз. Ответственность требует затем вынести информацию в отношения. Если человек только понял ограничение внутри и продолжил молчать, друг всё ещё живёт с прежней картиной и несёт цену позднего открытия.

V. Доброжелательность не устраняет прямоту

В Karaniya Metta Sutta, Sn 1.8, пожелание благополучия живым существам соседствует с требованиями прямоты и отказа от обмана и презрения. Это буддийское наставление с собственной религиозной целью. Мы сопоставляем только доброжелательность, которая сохраняет честное обращение; не отождествляем его с современной самоподдержкой или кантовским основанием долга. Перевод Thanissaro Bhikkhu кратко пересказан, без цитаты. [S3]

Для нашей сцены это редакционное сопоставление позволяет поставить простой вопрос: что другой человек получает от моих добрых слов? Если он получает уважительный и точный ответ, слова служат общению. Если получает неопределённое заверение, после которого трудно планировать, приятный тон не исправляет недостаток информации. Можно пожелать другу лёгкого дня и одновременно ясно сказать, что весь день провести рядом не получится. Прямота не обязана звучать как отказ от доброжелательности.

Точность касается и предложения помощи. «Что-нибудь придумаю» может быть искренним, но не имеет подтверждённого результата. «Могу привезти коробки до девяти» содержит действие и время. Если предлагается помощь третьего лица, сначала нужно его согласие; нельзя сделать человека участником нашего исправления без разговора. Добрая цель не отменяет чужой самостоятельности. И обещание нового варианта не стоит давать только ради быстрого облегчения от того, что прежний вариант не выполняется.

В то же время прямота не требует сообщать все личные подробности. Иногда достаточно назвать доступный объём и срок, не раскрывая чужую историю, диагноз или семейный конфликт. Можно быть честным в существенном для договорённости, сохранив приватность. Если другой просит объяснение, его объём обсуждается. Отсутствие полного рассказа о внутреннем мире не обязательно означает обман, как и подробный рассказ не является доказательством искреннего намерения выполнить обещанное.

VI. Частичное исполнение нуждается в новом согласии

Сократить обещание внутри себя проще, чем обсудить изменение с адресатом. Человек решает, что двух часов достаточно, и объявляет это новым итогом. Но если друг рассчитывал на день, его задача изменилась иначе. Частичное исполнение может помочь, а может оказаться почти бесполезным в выбранное время. Поэтому предложение следует обозначить как предложение. Его ценность определяется общим планом, а не только тем, какой объём приятно считать выполненным автору.

В условной сцене можно спросить, какие два часа нужнее всего. Возможно, утро для тяжёлых вещей, возможно, вечер для перевозки, возможно, день уже устроен иначе. Ответ способен изменить доступное действие без увеличения общего объёма. Такой разговор показывает, что поддержка себя и внимание к другому не обязательно соревнуются за один ресурс. Иногда требуется лучшее согласование, а не большее самопожертвование или полный уход из ситуации.

Если новый вариант не принят, это не даёт основания писать в своей записи, что обещание сохранено. Можно честно отметить: предложил два часа, другу этого недостаточно, решение пока не найдено. Такой статус неприятен, но полезен. Он сохраняет задачу открытой там, где она действительно открыта. Внутреннее облегчение от хорошей формулировки не должно закрывать внешний вопрос; отсутствие облегчения тоже не делает уже согласованный вариант недействительным.

Иногда остаётся возможность другого вида помощи: оплатить доступную услугу, подготовить материалы, предупредить остальных, завершить отдельный этап заранее. Это примеры, не обязательные способы компенсации. Они требуют ресурсов и согласия затронутых людей. Нельзя произвольно назначить себе красивый жест и считать любую чужую потерю возмещённой. Вопрос остаётся конкретным: решает ли предложенное действие часть той задачи, для которой изначально было нужно обещание?

Разговору также нужен срок, когда оба понимают текущий план. Если решение оставлено открытым, полезно назвать, до какого часа ждётся ответ и что произойдёт без него. Это не ультиматум для получения удобного согласия. Это способ не удерживать чужой день в неопределённости. Впрочем, правила ожидания должны быть уместны отношениям и задаче; автор обещания не получает права единолично назначить любое молчание согласием. При отсутствии ответа честнее сохранить открытый статус, чем придумать договорённость за двоих.

VII. Обещание себе имеет особую структуру

Собственные обещания также заслуживают точности: читать каждый день, закончить обучение, выходить на прогулку. Но здесь нет второго человека, который опирается на наши слова в том же смысле. Это не делает обещание неважным; меняет устройство пересмотра. Можно уточнять цель и средства без обязательного внешнего согласия, если результат никого другого не затрагивает. Полезно спросить, какое намерение сохраняется за прежней формой и подходит ли форма нынешним обстоятельствам.

Если человек обещал читать час, но сейчас доступно двадцать минут, он может проверить, что именно хотел поддержать: знание, удовольствие, регулярность, подготовку к обсуждению. Разные цели допускают разные изменения. Для завтрашнего

экзамена двадцати минут может быть недостаточно; для свободного чтения такой объём может вполне подходить. Доброта не назначает снижение заранее. Она позволяет рассмотреть задачу без необходимости подтвердить характер через максимальное количество затраченного времени.

Само обещание не должно становиться постоянным источником новых внутренних санкций. Если после каждой прогулки добавляется обязанность ещё улучшить маршрут, скорость и самочувствие, цель могла незаметно измениться. Нужно увидеть, какой результат считался достаточным раньше. Возможно, новые требования полезны и осознанны. Возможно, прежняя задача теперь несёт обязанность доказать дисциплину. Эти объяснения проверяются, а не выбираются по тому, какое звучит психологически убедительнее.

Когда действие не выполнено, можно посмотреть на реальный день: были ли время, условия, доступ к материалу, ясный следующий шаг? Не надо заранее считать всякую невыполненность недостатком силы воли. Но и любое затруднение не требует отменять цель. Небольшой пересмотр может сохранить её лучше, чем новый строгий договор с собой. Важно записать, что изменено и почему, чтобы доброта не стала названием постепенного исчезновения того, что человек всё ещё считает важным.

VIII. Контрпример: сохранение любой цены может повредить обещанию

Иногда человек приезжает помогать, хотя заранее знает, что не справится с конкретным действием безопасно или качественно. Он хочет сохранить образ верного друга и скрывает ограничение. Внешне обещание будто исполнено: человек на месте. Но результат может стать хуже для общей работы. Статья не оценивает техническую безопасность переезда; пример показывает, что физическое присутствие и подходящее исполнение не являются одним и тем же признаком.

Поэтому полезно уточнять, какое качество необходимо для обещанной помощи. Если задача требует того, чего сейчас нет, нужно сообщить ограничение и найти другой вариант. Приехать любой ценой иногда означает переложить цену на остальных, которые будут заботиться ещё и о помощнике. Неунижающее отношение к себе позволяет признать это раньше. При этом решение об отказе или изменении не делается тайно под видом нравственной победы; друга нужно включить в реальную картину.

Другая граница касается обещания недопустимого. Человек может согласиться скрыть существенные сведения, нарушить чужую границу или участвовать в действии, которое не признаёт правильным. Верность словам не является универсальным основанием продолжать. Нужно назвать конфликт и искать честный способ прекратить или изменить

участие. Статья не даёт правовой оценки и не утверждает, что отказ обойдётся без последствий. Она лишь не превращает сохранение обещания в автоматическое оправдание его содержания.

Этот контрпример защищает главную мысль от превращения доброты в дополнительную строгость. Иногда самый ответственный шаг — сказать неприятное заранее и признать, что прежнее обещание было неудачным. Иногда — сделать больше усилия и выполнить его. Эти решения нельзя выбрать по единственному внутреннему ощущению. Нужны содержание действия, последствия и реальные возможности. Сострадание помогает выдерживать рассмотрение; оно не выдаёт готовый ответ на всякий нравственный конфликт.

Иногда человек узнаёт о несоответствии только после начала. Тогда полезно назвать новую информацию сразу, пока ещё можно изменить порядок. Раннее признание не делает первоначальное обещание правильным, но может уменьшить дальнейшую неопределённость. Если другая сторона уже понесла цену, её следует сохранить в разборе. Корректировка процесса и признание прежнего последствия — отдельные задачи. Нельзя объявить прошлое исправленным только потому, что теперь понятно, как стоило действовать раньше и как хочется поступить в следующий раз.

IX. Исправление после нарушения не требует нового безграничного обещания

Если помощь уже не состоялась, начинается другая задача. Нужно признать конкретное нарушение, узнать последствия и рассмотреть доступное исправление. Стремление немедленно восстановить хорошее отношение способно породить обещание ещё шире прежнего: теперь всегда буду помогать, больше никогда не подведу. Такие слова ненадолго снимают напряжение, но создают будущую зависимость без понятных условий. Лучше предложить определённый шаг, о котором можно действительно договориться и который можно проверить.

В условной сцене друг самостоятельно оплатил перевозку. Автор нарушенного обещания может узнать, какая помощь сейчас уместна, и предложить доступный вклад. Он не обязан угадывать, что именно восстановит отношения, и не может требовать, чтобы предложенное немедленно считалось достаточным. Друг сохраняет собственную оценку. Можно действовать честно даже без гарантии прежнего доверия. И можно не унижать себя, признавая, что доверие будет меняться по последующим поступкам, а не по силе извинения.

Важно не путать признание и подробное объяснение. Объяснение иногда помогает понять, что изменить. Но если оно занимает весь разговор и оставляет другого в роли

утешителя, последствие снова исчезает. Можно кратко назвать, когда возникла трудность и почему не было сообщения, затем выслушать ответ. Если точная причина неизвестна, лучше сказать это, чем придумывать глубинную историю ради убедительности. Неполное знание не мешает признать уже известное действие.

Проверка исправления не обязательно требует длинного учёта. Достаточно установить, выполнен ли согласованный шаг и получен ли ответ. При этом не нужно дописывать благоприятный итог, которого нет. Перевод денег не равен восстановленному доверию, извинение не равно принятому извинению, новое намерение не равно новому поведению. Эти различия позволяют поддерживать достоинство без использования собственного облегчения как доказательства, что внешний долг уже закрыт.

X. Надёжность складывается из видимых действий и честных ограничений

После одного случая человек может хотеть окончательно решить, надёжен ли он вообще. Но такая оценка требует больше сведений, чем один эпизод. Практически полезнее сохранить несколько правил конкретного участия: обещать после проверки ресурсов, обозначать неизвестное, предупреждать при изменении, не объявлять новый вариант согласованным без ответа. Это редакционные ориентиры, которые нужно соотнести с обстоятельствами. Они не создают универсальную систему гарантированной надёжности и не исключают будущих ошибок.

Честное ограничение иногда помогает отношениям больше, чем красивое согласие. Друг знает, что человек свободен два часа, и может строить план. Если постоянно слышит неопределённое обещание целого дня, он вынужден либо рисковать, либо перепроверять. Здесь надёжность связана с доступной информацией. Но не надо выводить нравственное превосходство из любого отказа. Отказ тоже имеет цену и предмет. Его стоит рассмотреть так же внимательно, как согласие, а не объявлять зрелым только по форме.

Доброта к себе поддерживает такую работу, потому что позволяет видеть ограничение без необходимости немедленно защищать весь образ личности. Можно признать: здесь я переоценил ресурс; вот что узнал; вот как хочу изменить следующее обещание. Не требуется доказать, что ошибка была полезной или необходимой. Она могла просто быть ошибкой. Полезным становится последующее рассмотрение и действие, если они действительно изменяют доступный способ участия, а не только рассказ о нём.

Вернёмся к началу. Человек не обязан выбрать между приездом любой ценой и молчаливым исчезновением. Он может связаться с другом, назвать ресурс, услышать потребность, предложить конкретный вариант и честно отметить результат. Прежнее

обещание сохраняется либо меняется через общение. Поддержка себя не выдаётся за выполненную работу; выполненная работа не превращается в условие человеческого достоинства. Между ними остаётся реальное отношение, в котором оба участника имеют голос.

Для нескольких будущих обещаний можно проверить один выбранный ориентир, например сообщать об изменении раньше. Нужно заранее решить, что будет наблюдаемым: время обнаружения трудности и время сообщения. Не требуется регистрировать всю жизнь или вычислять нравственный балл. Если ориентир не помогает, стоит понять, слишком ли он общий, не связан ли с действительным препятствием или требует ли другого внешнего устройства. Поддержка сохраняет право пересматривать способ работы, а ответственность сохраняет обязанность смотреть, что этот способ реально делает для отношений.

Что это значит на практике

Выберите одно небольшое действующее обещание. Запишите точные слова, адресата, объём, срок и известную зависимость другого человека от результата. Если слова не помнятся, обозначьте неопределённость и уточните. Не начинайте с самого серьёзного конфликта. Практика помогает рассмотреть умеренную ситуацию; её клиническая эффективность не установлена и она не даёт разрешения менять существенные внешние требования.

Отдельно назовите своё состояние и доступный ресурс. Сформулируйте поддержку, которая выдерживает факты: мне трудно, но я могу назвать ограничение без оскорбления себя и без обвинения адресата. Затем определите следующее действие и подходящий момент. Если ресурс недостаточен, подготовьте конкретное предложение изменения и сообщение об известном последствии. Не обещайте чужую помощь без полученного согласия.

После разговора запишите реальный статус: обещание подтверждено; изменено с согласия; предложение пока не принято; нарушение уже произошло и требует исправления. Не повышайте статус по доброму намерению. Затем выполните выбранный шаг и проверьте его в разумный срок. Если не получилось, рассмотрите новые сведения и условия, сохранив возможность ещё одного честного разговора вместо автоматического усиления внутреннего наказания.

Завершите запись двумя отдельными строками: как я обошёлся с собой и что произошло с обещанием. Обе строки могут содержать частичный результат. Эта точность позволяет учиться без спектакля полного преодоления и без нового общего приговора. Следующий случай потребует своего рассмотрения, но у вас уже есть более ясный вопрос: какое

действие сейчас сохраняет уважение к себе и реальную возможность другого планировать свою жизнь?

Ключевая цитата

«Всеобщий закон» — собственный перевод фрагмента «universal law», Кант, «Основоположение», раздел I, Thomas Kingsmill Abbott. Это часть кантовского рассмотрения максимы, не научный закон поведения и не требование исполнять любое обещание независимо от его содержания. Текст.

Связи между традициями

Кантовское основание долга, буддийская доброжелательность и психологическое намерение осуществления не совпадают. Статья сравнивает лишь честность обращения и переход к конкретному действию, сохраняя разницу нравственного основания, религиозной цели и эмпирического статуса. I30 посвящена ответственности после ошибки; I-13-N01 — паузе и заслуженности; I-13-N03 — внутреннему требованию; I25 — точному описанию вместо приговора. Это связи каталога, а не утверждение о публикации.

Первоисточники

S1. Immanuel Kant. Fundamental Principles of the Metaphysic of Morals, 1785; перевод Thomas Kingsmill Abbott, Project Gutenberg №5682. Прочитаны начало раздела I и рассуждение о ложном обещании с контекстом; не весь трактат. Кант — философ XVIII века. Ограниченный пересказ и короткие фрагменты; территориальные права и разрешения площадки не объявлены универсальными. Нравственный аргумент не является экспериментальным результатом.

S2. Peter M. Gollwitzer. Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. American Psychologist 54(7), 1999, 493–503. DOI10.1037/0003-066X.54.7.493. Авторский университетский PDF. Прочитаны abstract и определение различия намерений на первых страницах; полный текст не прочитан. Автор — исследователь психологии действия, публикация указывает Universität Konstanz; текущая должность не выводится. Copyright APA отмечен; короткий пересказ, без цитат и воспроизведения процедуры.

S3. Karaniya Metta Sutta, Sn 1.8, перевод Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight, редакция30.11.2013. Прочитан весь короткий текст и уведомление о правах. Переводчик — буддийский монах и переводчик палийских текстов. CC BY-NC4.0 отмечена; коммерческое разрешение не установлено. Только краткий пересказ, без цитирования

перевода; религиозное наставление не превращено в доказательство эффективности практики.

Теги

доброта к себе, обещание, ответственность, договорённость, честность, исполнение, намерение, план, ограничение, ресурс, надёжность, трудность, стыд, достоинство, поддержка, согласие, приватность, Кант, Gollwitzer, доброжелательность, Metta Sutta, буддизм, нравственность, дружба, помощь, исправление, практика, 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.