

UNITED WISDOM

Наблюдение, медитация и молитва: разные намерения

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-24-N03 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Наблюдение, медитация и молитва: разные намерения

Эпиграф

«Отче наш».

Евангелие от Матфея 6:9. Краткий фрагмент обращения в World English Bible; русский перевод этого фрагмента выполнен для статьи.

О чём эта статья

Три человека сидят в одинаковой тишине. Один пытается заметить, как он отвлекается перед трудным разговором. Второй следует знакомой практике внимания. Третий молится о человеке, которого любит. По фотографии различить их занятия трудно. Но сходство позы ещё ничего не говорит о намерении, о значении слов или о том, какой результат каждый сочтёт существенным. Ошибка начинается, когда все три занятия получают одну инструкцию: выключить мысли и почувствовать себя лучше.

Эта статья предлагает более точный разговор. Обычное наблюдение может служить прояснению эпизода; медитация требует уточнения конкретной практики и её рамки; молитва в рассмотренных христианских источниках предполагает обращение к Богу. Эти области пересекаются. Здесь нет полной карты религий или медицинского руководства. Есть способ спросить, что именно человек делает, зачем он это выбирает и какие выводы действительно следуют из пережитого. Условные сцены помогают проверить различия без требования принять чужую веру или чужой метод.

I. Одинаковая поза, разные вопросы

Представим вечер перед важной встречей. Человек замечает, что уже четвёртый раз открывает почту, хотя ответ появится только утром. Он садится на кухне и несколько минут смотрит, когда возникает желание проверить экран. Его вопрос вполне определённый: в какие моменты ожидание превращается в действие? Он может записать время, мысль о завтрашней встрече, движение руки. Такая запись оставляет место для нескольких объяснений. Ему ещё неизвестно, помогает ли проверка подготовиться или лишь ненадолго занимает паузу.

Рядом другой человек занимается по инструкции, которую изучил в конкретной школе. Его задача может состоять в возвращении внимания к выбранному предмету, в

исследовании определённого процесса или в выполнении религиозной дисциплины. Называть это медитацией недостаточно, чтобы восстановить содержание занятия. Важно узнать, какая именно инструкция дана, как понимаются отвлечения и кто вправе пояснить её смысл. Одна внешняя неподвижность не раскрывает этих подробностей; собственная догадка наблюдателя также не становится описанием чужой практики.

Третий человек произносит молитву перед той же встречей. Он может просить помощи, благодарить, признавать свою неправоту, молиться за другого. Если позднее ему стало спокойнее, это одно из переживаний вечера. Значение молитвы для него может состоять в отношениях с Богом и в том, как он собирается поступить, даже если волнение осталось. Когда собеседник требует доказать успешность только снижением тревоги, он уже подменяет выбранный человеком критерий своим.

Разговор становится яснее с простого вопроса: что сейчас для тебя является главным? Ответ не обязан укладываться в одно слово. Возможно, человек одновременно старается собраться и обращается к Богу; возможно, он пока не знает, почему сел в тишине. Можно назвать эту неопределённость, вместо того чтобы присвоить ему практику по позе, приложению или красивому описанию. Для следующего шага такая честность полезнее уверенной классификации незнакомого внутреннего опыта.

II. Наблюдать — значит уточнять доступное

В обычном самоисследовании предметом наблюдения может стать небольшой эпизод: я перебил человека, отложил письмо, снова проверил сообщения. Здесь полезно различать увиденное действие, собственное переживание и предложенное объяснение. Время отправки сообщения можно проверить. Напряжение в ожидании человек описывает от первого лица. Мысль, что адресат специально заставляет его ждать, требует иных оснований. Все три записи имеют разную опору, хотя на странице дневника выглядят одинаковыми предложениями.

В первой главе «Как мы мыслим» Дьюи рассматривает затруднение и поиск оснований для предположения. Из этого философского разбора здесь взят ограниченный ход: вопрос направляет поиск. Прочитанный фрагмент, глава I, §§3–4, не является клинической техникой и не устанавливает причину поведения читателя. Применение к проверке почты ниже — редакционный пример.

Такое наблюдение допускает изменение вопроса. Сначала человек собирался узнать, сколько раз он проверяет почту. Затем заметил, что это происходит после просмотра календаря. Теперь можно спросить, чего именно он ждёт от встречи и какая подготовка ещё доступна сегодня. Обнаруженная связь остаётся предварительной: календарь и проверка могли совпасть по времени по другой причине. Тем не менее она делает

последующее действие конкретнее. Человек может закончить план встречи, уточнить срок ответа или оставить вечер свободным.

Наблюдателю также доступно решение ничего больше не исследовать сейчас. Он мог получить достаточно материала для небольшого выбора. Он мог устать или обнаружить, что вопрос требует разговора с участником ситуации. Завершённая запись не обязана давать окончательную теорию личности. Её достоинство может состоять в точном описании одного вечера и в обозначении того, что пока неизвестно. Здесь нет требования постоянно следить за собой: внимание к эпизоду имеет предмет, предел и право завершиться.

III. Слову «медитация» нужна рамка

Информационная страница NCCIH описывает медитацию как разнообразную область практик; среди примеров есть удержание внимания на ощущении, звуке или образе и практики осознанности. Это обзор для разговора о здоровье, а не определение всех духовных традиций. Уже этой рамки достаточно, чтобы не выводить единственную инструкцию из самого слова. В статье использованы разделы с определениями и оговорками, без переноса результатов лечебных программ на самостоятельное занятие читателя.

Представим, что знакомый говорит: «Я медитировал десять минут». Для понимания ещё нужны подробности. Он слушал запись с указаниями или действовал по памяти? Возвращал внимание к дыханию или размышлял над текстом? Выбирал занятие для отдыха, для обучения в своей традиции или по рекомендации специалиста? Одинаковая длительность не делает эти действия одинаковыми. Из отсутствия мыслей также нельзя восстановить ни метод, ни смысл; а наличие мыслей само по себе не отвечает на вопрос, следовал ли человек инструкции.

Уточнение рамки защищает и от поспешного сравнения. Один участник описывает яркое переживание, другой — обычные отвлечения. Чтобы сравнить занятия, пришлось бы сначала понять цели, условия, подготовку и значения используемых слов. Даже после этого два рассказа не образуют исследования эффективности. Для дружеской беседы такая проверка может быть избыточной; достаточно признать разные опыты. Но когда на основании рассказа предлагают другому человеку гарантированный результат, отсутствие этих сведений становится существенным.

Полезный вопрос здесь звучит просто: какую практику ты имеешь в виду и где можно прочитать её собственное объяснение? Ответ может оказаться коротким. Можно назвать конкретный курс, текст, наставника или прямо сказать, что это самостоятельный опыт без определённой школы. Последний вариант тоже можно обсуждать; ему лишь не

следует приписывать авторитет всей традиции. Уточнение названия не обесценивает переживание. Оно позволяет различить личный рассказ и заявление о том, чему учит большой исторический или профессиональный контекст.

IV. Молитва имеет адресата

В Матфея 6:5–13 молитва показана через обращение к Отцу, просьбы, прощение и направленность человеческой воли. Католический катехизис в §§2558–2565 описывает её в отношениях человека с Богом. Это конкретная христианская рамка, а не описание всех религий. Евангельский фрагмент и катехизис дают основание сохранить адресата и смысл обращения, даже когда наблюдатель интересуется прежде всего состоянием молящегося.

Представим человека, который молится за больного родственника. Мы можем спросить его, как он переживает ожидание, какую помощь семье готов оказать и хочет ли поговорить. Но свести его молитву к саморегуляции означало бы заменить его понимание события. Он обращается за другого человека в рамках своей веры. В статье можно уважать это значение, не делая утверждения о сверхъестественном результате и не требуя от нерелигиозного читателя принять богословские основания обращения.

Для молящегося чувства также могут меняться. Он может испытать утешение, остаться растерянным, не найти подходящих слов. Эти описания важны как рассказ о переживании. Они не дают внешнему наблюдателю готовой шкалы близости к Богу и не позволяют объявить чью-то молитву неудачной по одному эмоциональному признаку. Если человек хочет обсуждать религиозный смысл трудности, уместен собеседник, знакомый с его традицией. Если речь идёт о здоровье или непосредственной помощи семье, нужны соответствующие действия и компетенции.

Адресат становится особенно заметен при переводе языка веры в язык повседневной психологии. Можно сказать, что молитва сопровождалась вниманием, словами и паузой. Это описание отдельных сторон события. Оно становится неточным, когда выдаётся за исчерпывающее объяснение и исключает то, ради чего человек молится. Обратная подмена тоже возможна: обычное наблюдение за ожиданием не нужно объявлять скрытой молитвой без согласия и оснований. Человеку принадлежит право назвать собственное намерение и оставить часть своего опыта личной.

V. Пересечение не означает тождество

Особенно полезно проверить привычную схему, в которой медитация и молитва находятся в разных закрытых ящиках. В §§2705–2708 католический катехизис рассматривает медитацию внутри христианской молитвы: размышление включает мысль, воображение, чувства и желание, оставаясь направленным к Христу. Этот фрагмент о медитации показывает конкретное пересечение. Он не устанавливает, что любая практика, названная медитацией, является христианской молитвой.

Из пересечения удобно сделать осторожный вывод: слова обозначают области, границы которых зависят от контекста. Один человек читает религиозный текст, размышляет над ним и молится. Другой рассматривает заметки о вчерашнем разговоре, стараясь восстановить последовательность событий. В обоих случаях участвует внимание, могут появиться образы и чувства. Но общий элемент не делает одинаковыми основания знания, адресата или обязательства. У повара и музыканта тоже есть слух и движения рук; этого недостаточно, чтобы заменить обучение одному делу обучением другому.

Соблазн единой схемы понятен. Она обещает быстро объяснить чужие привычки и найти общий язык. Однако слишком раннее объединение обычно требует убрать неудобные различия. Вера превращается в метафору, конкретная инструкция — в общий совет, наблюдение — в утверждение о духовном пути. Тогда читатель перестаёт видеть, какая часть описания принадлежит традиции, а какая предложена составителями статьи. Сопоставление становится убедительнее, когда эти происхождения можно проследить и когда разногласия сохраняются на странице.

Можно сравнивать практики по ограниченному вопросу: какую роль играет возвращение внимания, как понимается отвлечение, к кому обращены слова? Ответы будут разными и иногда потребуют знания языка или комментария компетентного участника. На небольшом участке возможно сходство, на другом — несовместимость. Такая карта оставляет место для диалога. Она не требует выбрать победителя или утверждать общую цель всех людей, которые сидят в тишине. Уважение к различию здесь становится условием содержательного сравнения.

VI. Намерение проверяется по выбранным действиям

Фраза «Я хочу стать осознаннее» ещё не сообщает, что предстоит делать. Для одного человека это означает замечать момент, когда он перебивает собеседника. Для другого — регулярно выполнять знакомую дисциплину. Для третьего — внимательнее читать молитвенный текст. Все могут использовать слово «внимание», но следующее действие будет различным. Поэтому намерение полезно выразить предложением с предметом и обстоятельством: я хочу понять один эпизод; я собираюсь следовать этой инструкции; я хочу обратиться с этой просьбой.

Вернёмся к вечеру перед встречей. Если человек исследует проверку почты, он может отмечать её обстоятельства. Если он занимается по конкретной инструкции, запись каждого отвлечения может оказаться лишним вмешательством в занятие; это следует выяснить в собственной рамке практики. Если он молится, бесконечное измерение состояния способно занять всё время, которое он хотел посвятить обращению. Это условные возможности, а не установленные универсальные эффекты. Они показывают, почему полезность одного действия зависит от задачи, в которую оно включено.

Намерение может измениться по ходу вечера. Человек начал с исследования привычки, а затем захотел позвонить близкому. Или почувствовал потребность помолиться вместо продолжения записи. Изменение не обязано означать провал. Его можно обозначить: сейчас я выбираю другое действие по другой причине. Проблема возникает, когда новый выбор незаметно выдаётся за результат прежней задачи. После разговора стало легче, но это ещё не отвечает на вопрос, сколько раз и при каких обстоятельствах открывалась почта.

В групповой практике изменение намерения касается также договорённостей. Если занятие заявлено как светское, участнику нужно понимать, какие тексты и обращения предлагаются. Если оно религиозное, его содержание не стоит скрывать за обещанием расслабления. Человек может согласиться, отказаться, попросить пояснение или выбрать иной формат. Ясность здесь не требует длинной лекции перед каждым упражнением. Достаточно честно назвать цель и содержание, чтобы участие действительно соответствовало тому, на что человек согласился.

VII. Спокойствие — один возможный опыт

Допустим, после десяти минут человек почувствовал облегчение. Это реальный для него факт переживания, который можно отметить с указанием обстоятельств. Но его причинное объяснение пока открыто. Изменилось занятие, прошёл отрезок времени, пришло сообщение, закончилась подготовка, стало тише в доме. Чтобы утверждать, что именно выбранная практика вызвала облегчение и вызовет его снова, понадобятся дополнительные основания. Домашний рассказ можно сохранить как рассказ, не превращая его ни в доказательство, ни в повод отвергать всё пережитое.

Теперь представим противоположный вечер: спокойствия нет, а запись оказалась точнее. Человек увидел, что ожидает от встречи ответа на вопрос, который никто не обещал решать. Для наблюдения это может быть существенным уточнением. Оно не обязано быть приятным и не становится автоматически пользой для каждого. Важно, что изменилось понимание конкретной ситуации и появился доступный выбор: уточнить повестку, подготовить отдельный вопрос, перенести ожидание. Критерий здесь связан с исходной задачей, а не с обязательным приятным состоянием.

В религиозной практике эмоциональный критерий ещё осторожнее. Мы не можем по степени спокойствия установить духовное качество другого человека. В выбранной рамке молитвы отношения с Богом и направленность жизни не исчерпываются ощущением одного вечера. Одновременно религиозное значение не требует пренебрегать самочувствием. Человек вправе сообщить о трудности, обсудить способ участия и получить подходящую помощь. Уважение к вере включает уважение к возможности говорить о реальных ограничениях без публичного испытания стойкости.

Различение критериев не оправдывает любую практику любым результатом. Если обещан определённый эффект, обещание можно проверять. Если человек систематически чувствует ухудшение, это повод пересмотреть участие и обсудить ситуацию, а не автоматически объявить происходящее необходимым этапом роста. Ясная цель помогает задавать вопросы. Она не выдаёт исполнителю, наставнику или группе безусловного права продолжать занятие вопреки человеку. Возможность остановки остаётся частью осмысленного выбора при любом красивом названии практики.

VIII. Что можно узнать из чужого рассказа

После занятия знакомый говорит, что впервые почувствовал присутствие Бога. Другой описывает собранность внимания. Третий заметил повторяющуюся мысль о неотправленном письме. Эти рассказы можно услышать без немедленного перевода в одну теорию. Человек сообщает свой опыт и даёт ему смысл. Мы можем уточнить, какие слова он использует буквально, какие образно и хочет ли вообще продолжать объяснение. Свидетельство о внутреннем событии не даёт собеседнику доступа ко всем его причинам.

Уважение к рассказу отличается от обязательства согласиться с каждым объяснением. Можно признать, что человеку было важно пережитое, и одновременно сохранить свою позицию относительно религиозного утверждения или причинной версии. В разговоре полезно различать: я слышу, что ты описываешь; я понимаю, как ты это толкуешь; я разделяю это толкование. Это три разных отношения. Когда они смешиваются, несогласие начинает выглядеть как отрицание самого человека, а вежливость — как согласие с выводом, которого собеседник не делал.

Есть и право не рассказывать. Группе не принадлежит вся внутренняя жизнь участника только потому, что занятие проходило вместе. Можно сообщить об удобстве инструкции, задать вопрос о следующем шаге и оставить личные переживания при себе. Можно сказать, что слов пока нет. Просьба подробно раскрыть опыт нуждается в понятной цели и добровольном согласии. Это редакционное правило уважительного разговора; статья не утверждает, что все исторические школы одинаково формулируют такую границу.

Если чужой рассказ используется как совет, полезен ещё один вопрос: что именно предлагается перенести? Человек может рекомендовать познакомиться с источником, выбрать подходящего собеседника или попробовать понятное ему занятие. Его личный результат не превращается в гарантию для другого. Особенно осторожно стоит обращаться с историями лечения, избавления от трудностей или внезапного решения всех вопросов. Здесь нужен иной уровень проверки, чем в дружеском обмене впечатлениями после тихого вечера.

IX. Предел исследования тоже имеет значение

Вопрос о намерении не заменяет вопрос о здоровье. Если занятие вызывает заметное неблагополучие, сохранять выбранную рамку не означает продолжать любой ценой. На странице NCCIH безопасность обсуждается с оговорками о неполноте исследований, а в практических советах медитация не рассматривается как замена обычной помощи. Эта граница относится к компетенциям и решениям, а не к достоинству человека. По статье нельзя определить диагноз или подобрать лечение конкретному читателю.

В повседневном наблюдении предел может быть гораздо проще: человек устал, запись перестала давать новые сведения, вопрос касается другого участника разговора. Тогда уместно закончить запись, отложить вывод или спросить собеседника о доступном факте. Исследование собственного ожидания не раскрывает автоматически чужое расписание. Медитация не обязана служить способом подготовить деловую повестку. Молитва не снимает необходимости позвонить врачу, отвезти родственника или выполнить обещанную часть работы. Выбранное занятие занимает своё место среди других действий.

Важно и распределение компетенций. Наставник может объяснить практику в своей традиции; специалист по здоровью оценивает вопросы здоровья в пределах своей профессии; участник встречи уточняет содержание встречи. У одного человека могут сочетаться роли, но переход между ними стоит назвать. Доверие в одной области не устанавливает знание во всех остальных. Это позволяет попросить подходящую помощь без общего приговора своему пути и без требования, чтобы один авторитет ответил на каждый вопрос.

Предел защищает от бесконечного самоиспытания. Можно сегодня исследовать одну привычку, завтра заняться по знакомой инструкции, в иной момент помолиться. Каждое решение не обязано доказывать превосходство выбранного образа жизни. Достаточно понимать текущую задачу и условия участия. Если возникают существенные сомнения, их можно обсуждать отдельно, сохраняя время для обычных дел и отношений. Тишина остаётся частью жизни, а не местом, где человек должен каждый раз вынести окончательный вердикт самому себе.

X. Разные намерения делают диалог точнее

В общем разговоре о внутренней жизни хочется найти слова, которые подойдут всем. Такое желание может помогать встрече людей с разным опытом. Но общая фраза становится полезной только тогда, когда известно, какие различия она оставляет видимыми. Сказать, что люди уделяют внимание своему опыту, можно в широком смысле. Из этого не следует, что они обращаются к одному адресату, принимают одинаковые основания или ожидают одинаковых изменений. На этом месте общий язык нуждается в уточнении.

Представим небольшую компанию, обсуждающую вечерние занятия. Один рассказывает о молитве, другой — о курсе медитации, третий — о заметках после разговора. Вместо спора о лучшем способе они могут по очереди ответить на три вопроса: чему посвящено занятие, на какую рамку оно опирается, какой следующий шаг им понятен? Затем можно найти область для совместного разговора, например отношение к отвлечениям или

возможность задавать вопросы ведущему. Несовпадающие религиозные убеждения не требуется устранять ради этой ограниченной темы.

Тот же подход пригодится человеку, который пользуется несколькими формами практики. Утром он следует инструкции внимания, вечером ведёт запись, в определённые дни участвует в религиозной жизни. Полезно понимать значение каждого действия в собственной жизни и возможные вопросы совместимости в его традиции. Статья не решает такие вопросы вместо него. Она предлагает не объяснять весь опыт одним приятным результатом и не скрывать противоречия за универсальным названием. Различие может требовать разговора и обдуманного выбора.

В результате ясность выглядит скромно: сегодня я наблюдаю этот эпизод; здесь я следую этой практике; сейчас я обращаюсь с этой молитвой. Такие предложения можно изменить, уточнить, оставить незавершёнными. Они не обещают особого состояния. Зато позволяют различить личный опыт, источник инструкции и последующее действие. Это достаточное начало разговора, в котором человека слушают на его языке и сохраняют возможность не согласиться, спросить больше, прекратить участие или выбрать другой способ заботы о своей жизни.

Что это значит на практике

Выберите одно уже знакомое занятие, которое вы хотите лучше назвать. Для этой редакционной пробы не требуется начинать медитацию, произносить религиозный текст или менять лечение. Можно взять обычную запись после разговора. Закончив её, попробуйте сформулировать предмет одним предложением: какой эпизод я описывал? Затем отдельно запишите, зачем вы это делали. Уточнить последовательность, найти вопрос для собеседника и успокоиться — разные намерения; возможно, в вашем случае сочетались несколько.

Далее назовите рамку. Вы действовали самостоятельно, следовали определённой инструкции или участвовали в практике своей традиции? Если использовали текст, сохраните его название. Если значения каких-то слов неясны, отметьте вопрос, вместо того чтобы заполнять пробел догадкой. В разговоре с другим человеком можно попросить объяснить его занятие теми словами, которые он считает точными. Он вправе ответить кратко или оставить личную часть опыта при себе.

Третья запись касается результата. Что вы действительно можете сообщить: появился новый факт, изменилось состояние, возник вопрос, закончилась запись? Отделите это от объяснения причины и от большого вывода о себе. Если было спокойно, так и напишите с указанием обстоятельств. Если спокойствия не было, не подгоняйте рассказ под

ожидаемую картину. Выбранный критерий должен быть связан с задачей, а обещанный результат требует собственной проверки.

Наконец, выберите следующий доступный шаг: закончить размышление, проверить факт, задать вопрос подходящему собеседнику или заняться обычными делами. При неблагополучии пробу можно прекратить и искать соответствующую помощь; вопросы здоровья решаются отдельно. Эти четыре записи служат точности описания, а не измерению духовного уровня. Их можно сделать мысленно или на бумаге и не показывать никому. Иногда полезным итогом становится простое понимание: сегодня мне нужно другое действие.

Ключевая цитата

> *«Приостановка вывода».*

John Dewey, How We Think, глава I, §4: «suspended conclusion». Короткий фрагмент относится к поиску оснований для суждения; русский перевод выполнен для статьи. Он не служит определением молитвы или всех форм медитации.

Связи между традициями

• **Рефлексивное исследование у Дьюи:** проверка предположения дополнительными данными. Сопоставление с повседневным наблюдением касается основания вывода; это философский аргумент, не религиозная практика и не клиническое испытание.

• **Молитва в Матфея и католическом катехизисе:** обращение к Богу в определённой вере. Сходство с другими занятиями по вниманию не отменяет адресата и богословского значения.

• **Христианская медитация в §§2705–2708:** конкретное пересечение медитации и молитвы. Оно мешает представить слова как закрытые взаимоисключающие категории; не устанавливает единой цели всех медитаций.

• **Обзор NCCIH:** показывает разнообразие употребления слова в контексте здоровья. Это информационная рамка, которая не заменяет собственные объяснения религиозных традиций.

• **Редакционный мост статьи:** уточнять предмет, намерение, рамку и доступный результат. Мост предложен составителями для разговора; источники не объявляются участниками общего учения.

Первоисточники

1. John Dewey, How We Think, 1910, Project Gutenberg №37423. Прочитаны метаданные, выбранные абзацы главы I, §§3–4, о вопросе, основаниях и приостановке вывода. Не вся книга.

2. Евангелие от Матфея 6:5–13, World English Bible, engwebp. Прочитан выбранный фрагмент и примечание о варианте 6:13; статус public domain и название версии сверены с описанием издателя. Русская короткая фраза — перевод для статьи, не название русской версии WEB.

3. Catechism of the Catholic Church, §§2558–2565. Прочитан раздел Prayer in the Christian Life; конкретное католическое изложение, не представительство всех христиан и религий.

4. Catechism of the Catholic Church, §§2705–2708, II. Meditation. Прочитан полный короткий раздел о христианской медитации; не весь катехизис. Записи 3–4 относятся к одному произведению.

5. NCCIH, Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety. Прочитаны определения, оговорки безопасности и совет не заменять обычную помощь. Эффективность отдельных лечебных программ здесь не оценивается.

Теги

наблюдение, медитация, молитва, намерение, внимание, тишина, самоисследование, вопрос, описание, вывод, неопределённость, рефлексия, Дьюи, христианство, Евангелие, Матфей, катехизис, религия, вера, обращение, практика, контекст, источник, свидетельство, диалог, согласие, личные границы, выбор, безопасность, компетенции

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.