

UNITED WISDOM

Спираль зрелости: дисциплина, форма, делегирование, система

Смысл и путь

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

P22 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Спираль зрелости: дисциплина, форма, делегирование, система

Эпиграф

«В семьдесят лет я следовал велениям сердца, не преступая меры.» — Конфуций, Лунь Юй 2.4

О чём эта статья

Свобода редко приходит как подарок. Она приходит как последняя ступень длинной дисциплины, и тот, кто перепрыгивает ступени, обычно теряет и плод, и свободу. Эта статья описывает структуру, в которой опыт зрелого человека развивается спирально: сначала прямое усилие, потом форма, потом право делегировать, потом система, в которой влияние сохраняется без прямого действия. В этой логике совпадают вещи, обычно разнесённые: ремесло и капитал, монастырское правило и операционный менеджмент, аскеза и со- стояние мастера. На каждом витке одна и та же фигура — обязанность, поднимающаяся на новый уровень обобщения. Конфуций называет вершину «следовать сердцу, не престу- пая меры». Гита называет это карма-йогой без привязанности к плоду. Бенедикт — ora et labora. Дрейфусы — экспертизой. Все они говорят об одной структуре: дисциплина не противоположна свободе, она её корень.

I. Спираль, а не лестница

Развитие опыта легко изобразить как лестницу — снизу вверх, ступенька за ступенькой.

Эта картина не выдерживает наблюдения. Тот, кто прошёл путь, возвращается к началу с другим знанием и снова делает то же самое: повторяет, держит форму, терпит. Поэтому точнее говорить о спирали: одни и те же фигуры повторяются на новом уровне.

В индийской традиции эту структуру описывают через четыре пурушартхи — дхарма, арт- ха, кама, мокша — где каждая ступень не отменяет предыдущую, а включает её в себя как собственное основание (Britannica · Purushartha). Конфуций в знаменитом автобиографи- ческом фрагменте Лунь Юй (2.4) описывает шесть точек собственной жизни: в пятнадцать — обращение к учению, в тридцать — твёрдая стойка, в сорок — отсутствие иллюзий, в пятьдесят — знание небесного мандата, в шестьдесят — настроенный слух, в семьдесят

@andrey.zarinsh @ilkutki

— следование сердцу, не преступающее меры (IEP · Confucius). Это не лестница, это последовательность вложенных кругов: каждое новое состояние удерживает в себе все пре- дыдущие.

В дзен-наставлении шу-ха-ри (守破離) три иероглифа фиксируют ту же фигуру: следовать форме, разрушить форму, отделиться от формы. Фраза приписывается чайному мастеру Сэн-но Рикю (1522–1591) и была вынесена в широкое употребление Каваками Фухаку в XVIII веке (Wikipedia · Shuhari). Третья ступень — ри — не означает анархию; это уровень, на котором мастер свободен, потому что форма стала им. Дрейфусы в современной моде- ли приобретения навыка фиксируют пять ступеней — новичок, продвинутый начинающий, компетентный, проницательный, эксперт — и шестую ступень мастерства (Wikipedia · Dreyfus model). На вершине исчезает сознательное правило: эксперт «демонстрирует бесшовную интеграцию восприятия и действия».

Спираль означает следующее: свобода на вершине — это та же дисциплина в основании, только усвоенная глубже, чем мысль о ней.

Важно сразу зафиксировать одну вещь, чтобы избежать частого недоразумения. Спираль — не метафора прогресса, в которой человек движется «всё выше и выше». Геометрия её в том, что виток возвращается над предыдущим: задачи повторяются, но угол зрения на них меняется. Тот, кто сегодня учит другого держать форму, сам когда-то учился держать её под наставником — и продолжает держать её до сих пор, только теперь без видимого усилия. Именно поэтому ни одна из описанных традиций не предлагает «закончить» дис- циплину. Они предлагают изменить отношения с ней: от внешнего предписания ко второй природе, от второй природы к структурному устройству жизни. Конфуций в семьдесят лет не освобождается от ли — он становится тем, в ком ли совпали с желанием. Это совпаде- ние и есть зрелость.

II. Первый виток: дисциплина и обязанность

Вход всегда грубый. Человек берётся за дело, не зная его, и поначалу единственное, что у него есть, — это форма, заданная извне: учитель, устав, образец, ритуал. На этом этапе он не выбирает; он повторяет.

Бенедикт Нурсийский (около 480–550) формулирует это в одной строке Устава: «Праздность — враг души» (RB 48.1). Монастырский день у него разделён на три приблизительно равные части: пять-шесть часов литургической молитвы, пять часов ручного труда, четыре часа чтения Писания и духовных книг (Britannica · Benedictine Rule). Девиз ora et labora — «молись и работай» — не лозунг, а структура. Свобода у бенедиктинца появляется внутри жёсткого horarium, а не вместо него (Wikipedia · Ora et labora).

Суфийская традиция называет первую серию ступеней макамат (مَقَامَات). У аль-Кушайри (986–1072) и аль-Газали путь начинается с тауба (تَوْبَة) — возврата, вараʿ — страха пред Богом, зухд (زُهْد) — отречения, факр (فَقْر) — нищеты, сабр (صَبْر) — терпения. Это не состояния вдохновения, а ступени, на которых ученик обязан стоять долго (Britannica · Maqām; Wikipedia · Maqam (Sufism)). Аль-Газали описывает сабр как «несение бремени ради Всевышнего, пока время трудности не пройдёт». Это и есть форма первого витка: бремя, которое человек учится держать.

В греческой традиции Аристотель называет такое устойчивое расположение хексис (ἕξις) — состояние, формируемое привычкой. «Сначала нужно практиковать праведные действия, возможно, под руководством учителей, чтобы развить хорошие привычки» (Никома- хова этика, SEP · Aristotle's Ethics). Добродетель здесь не выбор и не порыв, а вторая при- рода, выработанная повторением.

Гита формулирует ту же логику изнутри. Кришна обращается к Арджуне: «У тебя есть пра- во только на действие, никогда — на его плод; пусть плод не будет твоим мотивом, но и в бездействии не находи пристанища» (Бхагавад-гита 2.47, Wikipedia · Karma Yoga). Это не призыв к стоицизму без цели; это техника удержания формы, когда мотив естественно тянет в сторону.

На этом витке человек делает сам. Повторяет. Терпит. Учится держать форму. Качество здесь ещё не его собственное — оно одолжено у традиции.

Игнатий Лойола в Духовных упражнениях формулирует ту же логику в монашеской прозе западного образца: послушник должен быть «как труп в руках стирающего», perinde ac cadaver (Wikipedia · Perinde ac cadaver). Образ резкий, но смысл точен: пока ученик проти- вопоставляет себя форме, он не может её освоить. Только пройдя через период полного подчинения внешнему распорядку, человек получает шанс увидеть, что распорядок имеет внутреннюю логику и удерживает не его, а через него. Та же мысль есть в дзенском требо- вании сидеть в дзадзен так, чтобы «спина была прямой, в языке не было влаги, а вы не были привязаны ни к чему» (Доген, Фукан-дзадзенги). На первом витке у ученика нет ни вкуса, ни понимания, ни права на интерпретацию. У него есть только посадка, дыхание и время.

III. Второй виток: от формы к качеству

Из удержанной формы рождается понимание принципа. Это самый незаметный переход на спирали, потому что внешне ничего не меняется: те же движения, тот же распорядок, та же работа. Меняется то, что человек видит в этих движениях.

Дрейфусы описывают этот переход как смещение от правил к ситуации. Новичок применя- ет «свободные от контекста правила»; компетентный практик начинает

группировать фак- ты по релевантности; проницательный видит ситуацию целиком, как гештальт; эксперт перестаёт думать о правилах, потому что правила перестали быть нужны (Wikipedia · Dreyfus model). Изменение не количественное, а структурное: знание становится пер- цептивным.

Нейронаука называет это автоматизацией. По мере повторения двигательный навык сдви- гается из префронтальной коры в подкорковые контуры базальных ганглиев и мозжечок; обучение становится процедурным, а не декларативным (PMC · Cortical and basal ganglia contributions to habit learning; PMC · Neural Correlates of Motor Skill Automaticity). Шнайдер и Шиффрин сформулировали критерии автоматического поведения ещё в 1977 году: триг- гер почти всегда вызывает действие, а действие выполнимо параллельно с другой зада- чей. Иначе говоря, форма перестаёт занимать сознательное внимание и освобождает его для следующего уровня — для оценки целого.

В чайной церемонии этот переход обозначен второй ступенью шу-ха-ри — ха (破), «разру- шить». Это не бунт; это момент, когда ученик впервые отступает от буквы наставника, потому что начал слышать принцип, стоящий за буквой (Wikipedia · Shuhari). Эстетика ваби-ча, которую довёл до совершенства Сэн-но Рикю, держится не на правилах, а на качестве восприятия: маленькая дверь нидзиригути в 60 на 60 сантиметров уравнивала самурая и торговца не предписанием, а самим устройством пространства (SEP · Japanese Aesthetics).

В Адвайта-веданте это переход к адхикара — праву на знание. Шанкара и его школа счи- тают, что не любой человек способен получить высшее учение; нужно состояние ученика, в котором ум стал однонаправлен и чист (экаграта, читта-шуддхи) (Wikipedia · Anubandha chatushtaya). Адхикара — это не привилегия по рождению; это уровень внутренней готов- ности, до которого ученик дорастает дисциплиной. Слово «право» здесь не социальное, а онтологическое: вкус результата появляется не раньше, чем форма стала прозрачной.

Качество — это способность видеть процесс целиком до того, как он закончился. Именно на этом витке появляется то, что у Аристотеля называется фронесис — практическая муд- рость, в отличие от техне, ремесленного умения (SEP · Episteme and Techne).

Различие между техне и фронесисом удобно проверить на простом примере.

Ремесленник, освоивший техне, знает, как сделать стол: какие инструменты, какая после- довательность операций, какие допуски. Но решение, какой именно стол нужно сделать в данной комнате, для данной семьи, в данное время года, — это уже фронесис. Первое знание тиражируемо, второе — ситуативно. Гуйго II в Scala Claustralium (XII в.) описывает аналогичный переход внутри Lectio Divina: от lectio (буквального чтения) к

meditatio (раз- мышлению о смысле), далее к oratio (молитвенному обращению) и contemplatio (созерца-

нию). Каждая ступень не отменяет предыдущую — буквенное чтение остаётся фундаментом, — но смещает центр тяжести с операции на восприятие текста. Это и есть второй виток в христианской рамке: текст не меняется, меняется читатель.

IV. Третий виток: право делегировать

Здесь спираль делает ход, который обычно понимают неправильно. Когда мастер получа- ет право делегировать, он не отходит от работы — он распределяет её, потому что теперь знает, что именно передаёт.

Делегирование без второго витка превращается в халтуру и потерю. Тот, кто никогда не делал сам, не способен поставить задачу, оценить исполнение или поймать момент, когда исполнитель отклонился от сути. Поэтому в традиционных школах делегирование всегда идёт после длительного периода ученичества. В индийской гуру-шишья парампаре ученик годами живёт с учителем, прежде чем получает право учить других — формальный мо- мент дикши (दीक्षा) и есть признание этой готовности (Wikipedia · Guru–shishya tradition). В японской чайной традиции этот переход формализован в системе иэмото — главы школы, который не выполняет всех ритуалов сам, но удерживает форму целой линии (Wikipedia · Schools of Japanese tea).

У Бенедикта аббат не делает работу за монахов; он распределяет её, наблюдая за тем, чтобы «занятия каждого соответствовали их способностям» (Устав, гл. 48, CATHOLIC ENCYCLOPEDIA · Rule of St. Benedict). Аббат остаётся в системе, но смещается с уровня действия на уровень оценки. Гл. 21 предписывает назначать деканов над каждыми десятью монахами — это операционный менеджмент в чистом виде, выросший из аскезы.

Гита возвращается к этой теме в Вьядха-гите (Махабхарата, Вана-парва) — рассказе о саннйаси, который, считая себя выше других, узнаёт о дхарме от мясника. Мясник говорит: «Нет грязного дела, нет нечистого дела — всё зависит от того, как оно сделано» (Wikipedia · Vyadha Gita). Это и есть ключ к делегированию: качество приходит не из выбора задачи, а из способа её удержания. Тот, кто знает это изнутри, может доверить работу другому, потому что понимает, что именно сохраняет результат, а что — внешний шум.

Делегирование на этом витке — это не сложение полномочий, а наделение ими. Мастер передаёт не задачу, а кусок собственной формы.

Поэтому в большинстве традиций передача оформлена ритуально, а не административно.

Дикша в индийской рамке — это инициация, в которой ученик получает мантру, а с ней и право передавать линию (Wikipedia · Diksha). Иджаза в исламской традиции — письменное разрешение учителя на дальнейшее преподавание текста или практики; без неё знание считается неполным (Wikipedia · Ijazah). В иэмото-системе глава школы выдаёт ученикам именные сертификаты, фиксирующие их положение в линии передачи. Этот формализм не бюрократия; он гарантия того, что делегирование не разорвёт цепь качества. Современный менеджмент, оторванный от этой логики, часто упускает то, что тради- ции считали очевидным: право делегировать само должно быть делегировано — и подтверждено тем, кто сам его получил.

V. Четвёртый виток: обязанность как система

На высшем витке прямое действие становится необязательным. Мастер может отойти, и плод продолжит появляться — потому что обязанность теперь воплощена в структуре, а не в его руках.

Конфуций называет эту вершину словами, которые трудно перевести точно: 從心所欲不踰矩 — «следовать желаниям сердца, не преступая меры» (Лунь Юй 2.4). Чжу Си в комментарии XII века подчёркивает, что это не освобождение от меры, а полное её усвоение: моральная норма стала настолько внутренней, что желание и норма совпадают (SEP · Zhu Xi). Это и есть состояние мастера: дисциплина не исчезла, но перестала быть внешней.

Даосская традиция называет это у-вэй (無為), «недеяние». Это не пассивность. «Путь не делает ничего, и всё же ничего не остаётся несделанным» (у-вэй эр у бу-вэй, Дао Дэ Цзин), — формула, в которой структура мира берёт на себя то, что раньше делал человек (Britannica · Wuwei; IEP · Daoist Philosophy). У Чжуан-цзы это поясняется техникой синь-чжай (心齋) — «постом сердца», при котором мудрец действует, не присваивая действие себе (IEP · Zhuangzi).

В исламской традиции этот уровень обозначен словом ихсан (ناسحإ). В знаменитом хадисе Гавриила пророк отвечает на вопрос, что такое ихсан: «Чтобы ты поклонялся Аллаху так, будто видишь Его; ведь если ты Его не видишь, Он видит тебя» (Wikipedia · Tazkiyah).

Это уровень, на котором внешнее предписание шариата уже усвоено как внутреннее качество. Суфийский путь идёт через тарика (ةقيرطلا), правила пути, к хакика (ةقيقحلا), реальности — и обе ступени держатся на шариа как на основании (Britannica · Sufism: The path).

В современной экономике та же фигура работает буквально. Капитал — это институциона- лизированная обязанность: накопленная стоимость, продолжающая производить плод без ежедневного присутствия владельца. Аббатство, удерживающее устав через смену поко- лений, и компания, удерживающая операционную дисциплину через систему процессов, описываются одной структурой: персональная форма стала институциональной. Карлайл в Past and Present (1843) формулирует это в одной фразе, размышляя о бенедиктинцах: «Laborare est Orare, труд есть богопочитание» (Wikipedia · Ora et labora).

Это и есть превращение материального труда в капитал, а духовной практики — в состоя- ние. На этом витке обязанность не отменяется; она просто перестаёт быть личной задачей и становится формой мира.

Капитал в этой логике — не накопление денег, а накопление формы. Поле, которое мона- хи возделывали триста лет подряд по одному календарю, становится не просто плодород- ным участком, а структурой, удерживающей внутри себя способ возделывания: следую- щее поколение получает не только землю, но и сценарий обращения с ней. Управляющий, передающий компанию преемнику, передаёт не активы, а ритм решений, по которому ак- тив сохраняет стоимость. Учитель, оставляющий школу, передаёт не имя, а способ дер- жать паузу между вопросом и ответом. Во всех трёх случаях речь идёт об одном — об обязанности, ставшей институциональной памятью.

VI. Что удерживает спираль от срыва

Спираль легко срывается, и срывы предсказуемы. Полезно назвать их.

Первый срыв — преждевременное делегирование. Человек, не прошедший второй виток, делегирует то, чего сам не понимает, и теряет качество. В терминах Дрейфусов это попыт- ка эксперта, минуя стадию компетентности, действовать «по интуиции», которой у него нет (Wikipedia · Dreyfus model). В суфийской терминологии это самозванная вилайя — претен- зия на станцию, до которой ученик не дошёл.

Второй срыв — застревание в форме. Тот, кто остановился на первом витке, превращает дисциплину в самоцель. Бенедикт прямо предостерегает: устав — средство, а не цель; аб- бат должен «не изматывать тело аскезой так, чтобы оно стало непригодным для труда» (CATHOLIC ENCYCLOPEDIA · Rule of St. Benedict). В дзен это называется привязанностью к шу, неспособностью перейти к ха.

Третий срыв — отказ от обязанности под видом свободы. Конфуций описывает свободу се- мидесяти лет не как отсутствие меры, а как её полное усвоение. Тот, кто слышит только первую часть формулы — «следуй сердцу», — теряет вторую и оказывается в произволе, который снаружи похож на зрелость, а изнутри является регрессом. В

Адвайта-веданте это называется випарйаса — иллюзией продвижения, которая обманывает самого практикующего (Britannica · Hinduism: Bhagavadgita).

Четвёртый срыв — капитал без формы. Институциональный плод без удерживающей дисциплины разлагается за одно поколение. Аббатства, потерявшие horarium, превращались в поместья; компании, потерявшие операционную форму, превращались в активы для распродажи. Карма-йога Гиты формулирует это с обратной стороны: «избегание работы или нежелание начинать работу не есть путь к освобождению» (Бхагавад-гита 3.4, Wikipedia · Karma yoga).

Каждый срыв — это попытка получить плод следующего витка, не пройдя предыдущий.

Спираль не прощает пропусков; она их обнаруживает.

VII. Где традиции расходятся

Было бы нечестно делать вид, что все названные традиции говорят одно и то же. Они опи- сывают одну структуру с разных позиций, и эти позиции иногда несовместимы.

Гита и даосизм по-разному понимают цель спирали. Для Кришны вершина — это дхармическое действие без привязанности к плоду; человек продолжает участвовать в мире как воин, домохозяин, царь. Для Лао-цзы вершина — это цзыжань (自然), естественность, в которой исчезает даже само различие между деянием и недеянием (SEP · Laozi). Гита оставляет роль; Дао растворяет роль.

Бенедикт и Шанкара расходятся в вопросе о теле. Бенедикт строит спираль вокруг труда — labor manuum, ручного труда монаха, который физически содержит общину (Wikipedia · Rule of Saint Benedict). Шанкара рассматривает труд как ступень очищения, после которой следует санньяса — отказ от деятельности ради джняна-йоги (IEP · Hindu Philosophy). Для бенедиктинца система труда — это и есть состояние; для адвайтиста система труда — это лестница, которую сбрасывают.

Конфуцианство и буддизм Тхеравады расходятся в понимании обязанности. Для Конфуция обязанность — это сеть отношений (ли, жэнь), которая никогда не снимается, потому что человек по природе социальное существо (Britannica · Confucianism). Тхеравада ведёт к ниббане, в которой социальная роль больше не определяет действие.

Эти различия важны: они показывают, что спираль зрелости — это не один сюжет, а семейство сюжетов, в которых одна и та же фигура нагружается разным содержанием.

VIII. Что это значит на практике

Спираль зрелости — не теоретическая модель; она работает как диагностика. Несколько практических следствий.

Во-первых, узнавать виток, на котором ты находишься, важнее, чем стремиться к следую- щему. Дрейфусы фиксируют, что попытка компетентного действовать как эксперт обычно ухудшает результат — потому что эксперт уже не пользуется правилами, а компетентный без них пока теряется (Wikipedia · Dreyfus model). Прежде чем делегировать, полезно спросить: я уже способен оценить итог так же точно, как способен сделать сам.

Во-вторых, форма не отменяется. Конфуций в семьдесят лет не перестал соблюдать ли; он просто перестал замечать соблюдение. Бенедикт в зрелые годы не отменял horarium; он его удерживал. Спираль работает только при условии, что предыдущие витки продолжают присутствовать как подкладка.

В-третьих, делегирование — это работа, а не отдых. Тот, кто передаёт задачу, берёт на себя более тонкую задачу: удержание стандарта на чужих руках. Аббат у Бенедикта рабо- тает не меньше монаха; он работает иначе — следит за качеством, исправляет отклоне- ние, восстанавливает форму. Делегирование возможно только при наличии живой системы контроля.

В-четвёртых, капитал имеет внутреннюю обязанность. Накопленная стоимость требует структуры, которая удерживает её от разложения. Это касается финансового капитала и духовного состояния в равной мере: оба разрушаются без ежедневной формы, поддерживающей их.

В-пятых, свобода — это не цель, а побочный эффект. Тот, кто целится в свободу как в первое благо, не получает её; тот, кто долго и точно держит форму, обнаруживает свободу как естественное состояние, в котором форма перестаёт быть видимой.

IX. Ключевая цитата

«У тебя есть право только на действие, никогда — на его плод; пусть плод не будет твоим мотивом, но и в бездействии не находи пристанища. Утвердись в йоге, оставив привязанность, с ровным умом в успехе и неудаче, — ибо ровность ума и есть йога.» — Бхагавад-гита, 2.47–2.48 (Wikipedia · Karma yoga) В этих двух стихах сжата вся спираль. Право на действие — первый виток. Безразличие к плоду — условие, при котором форма становится прозрачной (второй виток). Ровность ума в успехе и неудаче — состояние, при котором делегирование и система перестают быть угрозой эго (третий и четвёртый

витки). Йога здесь — не поза и не дыхание; это структурное положение человека, при котором обязанность стала его природой.

X. Связи между традициями

Виток Индия Япония / Ислам / Су- Христиан- Греко-за- Конфуциан- Современ- Дзен физм ская мона- падная фи- ство / Дао ная наука шеская тра- лософия диция Дисципли- тапас, сад- шу — сле- тауба, сабр, ora et хексис как 15–30 лет Деклара- на и форма хана довать пра- зухд labora, привычка «учения и тивное обу- вилу horarium стойки» чение, пре- (Лунь Юй фронталь- 2.4) ная кора Качество и адхикара, ха — разру- макамат у Lectio фронесис, 40–60 лет Процедур- принцип вивека шить букву аль-Кушай- Divina, техне «без иллю- ная память, ради сути ри meditatio зий, настро- базальные ганглии

Виток Индия Япония / Ислам / Су- Христиан- Греко-за- Конфуциан- Современ- Дзен физм ская мона- падная фи- ство / Дао ная наука шеская тра- лософия диция енный слух» Право де- гуру-ши- иэмото, пе- шейх, аббат, де- школа Ари- мандат Экспертное легировать шья, дикша редача иджаза каны стотеля, неба, тянь- распозна- школы (Устав, гл. Ликей мин вание пат- 21) тернов (Дрейфусы, стадия 5) Обязан- дхарма как линия перетарика и их- бенедик- политейя у-вэй, «путь Институци- ность как космиче- дачи школы сан тинская как форма ничего не ональный система ский поря- через поко- конгрегация жизни делает, но капитал, док ления всё сдела- операцион- но» ные систе- мы Срыв випарйаса, застрева- самозван- оставлен- акразия произвол Эффект иллюзия ние в шу ная вилайя ный под видом Даннин- продвиже- horarium 從心所欲 га–Крюге- ния ра, прежде- временная автомати- зация Эти ряды не сводят традиции к одному смыслу. Они показывают повторяющуюся структу- ру: каждая школа описывает четыре витка своими словами, и на каждом витке возможен свой характерный срыв.

XI. Первоисточники

- Бхагавад-гита, гл. 2–3: «У тебя есть право только на действие». Wikipedia · Karma yoga;

Britannica · Hinduism: Bhagavadgita.

- Лунь Юй 2.4: автобиографический фрагмент Конфуция о шести точках жизни.

Britannica · Confucius; IEP · Confucius.

- Дао Дэ Цзин: у-вэй как «недеяние», в котором ничего не остаётся несделанным.

Britannica · Wuwei; SEP · Laozi.

- Чжуан-цзы, гл. 4: синь-чжай, «пост сердца». IEP · Zhuangzi.

- Чжу Си, комментарии к Лунь Юй: ежедневная культивация (цзин) как путь к моральной

свободе. SEP · Zhu Xi.

- Шанкара и Адвайта-веданта: концепция адхикара и анубандха-чатуштая. Wikipedia · Anubandha chatushtaya; IEP · Hindu Philosophy.
- Вьядха-гита (Махабхарата, Вана-парва): мясник, обучающий саннйаси. Wikipedia · Vyadha Gita.
- Аристотель, Никомахова этика: добродетель как хексис, формируемый привычкой. SEP

· Aristotle's Ethics; Wikipedia · Hexis.

- Аристотель о техне и эпистеме: ремесленное знание и теоретическое познание. SEP · Episteme and Techne.
- Устав Бенедикта, ок. 530 г.: ora et labora, монастырский horarium. Wikipedia · Rule of Saint Benedict; Britannica · Benedictine Rule; CATHOLIC ENCYCLOPEDIA · Rule of St. Benedict.
- Lectio Divina: четыре ступени Гиго II — lectio, meditatio, oratio, contemplatio. Wikipedia · Lectio Divina.
- Аль-Кушайри, Рисала: семь макамат. Wikipedia · Maqam (Sufism); Wikipedia · Al-Qushayri.
- Суфийский путь: шариа → тарика → хакика; ихсан как высшая ступень. Britannica · Sufism: The path; Wikipedia · Tazkiyah.
- Сэн-но Рикю (1522–1591), шу-ха-ри как трёхступенчатая модель мастерства. Wikipedia ·

Shuhari; Britannica · Sen Rikyū.

- Эстетика ваби-ча и устройство чайной комнаты как формы равенства. SEP · Japanese Aesthetics.
- Гуру-шишья парампара и формальная дикша как переход к праву обучать других. Wikipedia · Guru–shishya tradition.

- Хьюберт и Стюарт Дрейфусы, модель приобретения навыка: пять ступеней +

мастерство. Wikipedia · Dreyfus model of skill acquisition; Wikipedia · Hubert Dreyfus's views on AI.

- Шнайдер и Шиффрин (1977), критерии автоматического поведения. PMC · Cortical and

basal ganglia contributions to habit learning.

- Нейроанатомия автоматизации навыка: базальные ганглии, мозжечок, процедурная

память. PMC · Neural Correlates of Motor Skill Automaticity; PMC · Basal ganglia in learning and memory; PMC · Parallel basal ganglia circuits for voluntary and automatic movements.

- Гуйго II, Scala Claustralium (XII в.): четыре ступени Lectio Divina. Wikipedia · Lectio Divina.
- Иемото-система в японской чайной традиции: передача школы через поколения.

Wikipedia · Schools of Japanese tea; Wikipedia · Japanese tea ceremony.

- Никамма-карма и тьяга: внутреннее отречение от плода действия. Wikipedia · Nishkama

Karma; Wikipedia · Tyāga.

- Пурушартхи: четыре цели человека как вложенные ступени. Wikipedia · Puruṣārtha.

XII. Теги спираль зрелости, дисциплина, обязанность, форма, делегирование, система, карма-йога, дхарма, нишкама-карма, тьяга, адхикара, гуру-шишья, шу-ха-ри, ваби-ча, Сэн-но Рикю, иэмото, ихсан, макамат, тауба, сабр, тарика, хакика, аль-Кушайри, аль-Газали, Бенедикт

Нурсийский, ora et labora, horarium, Lectio Divina, хексис, фронесис, техне, Аристотель, Кон- фуций, Чжу Си, у-вэй, цзыжань, Лао-цзы, Чжуан-цзы, синь-чжай, модель Дрейфусов, авто- матизация навыка, базальные ганглии, процедурная память, капитал, институциональная обязанность, випарйаса, Вьядха-гита.

XIII. Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутрен- ней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремит- ся проверять эти идеи на практике и

наблюдать, как принципы единства и взаимопонима- ния работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki